



Sommer 2019  
CHF 11.-  
[bettybossi.ch/mix](http://bettybossi.ch/mix)

# Süsser Sommer

Fruchtige Desserts  
mit Knusperfaktor



Rezept auf  
Seite 45









Lust auf Salat  
Frische Salate, die  
glücklich machen

# Das Wichtigste in Kürze

## DAS GERÄT

Alle Rezepte im Magazin wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5 und TM6** entwickelt. Wer ein Vorgängermodell besitzt, sollte besonders die Abweichungen bei den Füllmengen beachten.

## DIE SYMBOLE

-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. Backen und Kühlen)
-  **Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
-  **Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
-  **Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt.
-  **Vegi:** Für Vegetarier geeignet. Gericht, das weder Fleisch noch Fisch noch Gelatine enthält.
-  **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden.
-  **Rührmodus**
-  **Knetmodus**

## WEITERE ANGABEN

**Zutaten:** Bei den in Gramm angegebenen Zutaten ist immer das Nettogewicht gemeint, also zum Beispiel geschälte Kartoffeln. Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

**Masseinheiten:** Flüssige Zutaten werden in Gramm angegeben, nicht in Dezilitern, da die Waage des Thermomix® Gramm anzeigt.

**Backofen:** Die Angaben beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze. **Backen mit Heissluft:** Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.





*Yoomiee*  
Praktikantin

*Claudia*  
Rezeptredaktorin



*Viel Gemüse essen fällt unseren Redaktorinnen überhaupt nicht schwer. Kein Wunder, sie wissen ja auch, wie lecker sie es zubereiten können. Was sie diesmal für tolle Rezepte ausgeheckt haben, entdecken Sie auf den nächsten Seiten.*

## Unser tägliches Gemüse

Liebe Leserinnen und Leser

Vollgetankt mit Sonne und Aroma, kommen sie jetzt frisch ins Gemüseregal: Auberginen, Zucchini, Tomaten & Co. – das Beste, was der Sommer kulinarisch zu bieten hat. Jetzt ist absolute Hochsaison für knackig-frisches Obst und Gemüse. Jetzt schmeckt es am besten, und jetzt ist auch genau die richtige Zeit, um die Faustformel «5 am Tag» in die Tat umzusetzen. Nichts leichter als das mit dem tollen Angebot, das jetzt in den Läden und auf dem Markt zu finden ist.

Tauchen Sie also ein in unsere Sommerausgabe voller knackiger Gemüse und süßer Früchte, und bringen Sie mit unseren Rezepten etwas Farbe und viel Genuss auf den Tisch.

Viel Spass beim Kochen mit Ihrem Thermomix® wünscht Ihnen

*Betty Bossi*

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Salate zum Sattessen



## 22 Herzlich eingeladen



## 31 Für jeden Tag



## 44 Dessertträume



## 54 Oh, Olive!



## 60 Gesund & schlank



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Salate zum Sattessen**
- 20 News
- 22 **Herzlich eingeladen**
- 31 **Für jeden Tag**
- 44 **Dessertträume**
- 54 **Oh, Olive**
- 60 **Gesund & schlank**
- 65 **Genuss verschenken**
- 68 Dream-Team
- 70 Schwiizer Chuchi
- 72 Tipps & Tricks
- 74 **Hochprozentiges**

## 65 Genuss verschenken



## 74 Hochprozentiges



### IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG  
Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich  
Kunden-Service: +41(0) 44 209 19 29

Leiterin Produktion und Gestaltung: Erica Angelone  
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager

Fotos: Marco Zaugg

Foto «S'more», @Seite 72: uckyo – stock.adobe.com

Styling: Monika Hansen

Jahresabonnement (4 Ausgaben):  
Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-  
Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-  
ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. September 2019  
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

# Da haben Sie den Salat!

Sie wollten ihn – da haben Sie ihn, den Salat!  
Und zwar ganz viele davon! Und das ist gut so,  
denn Sie werden davon nicht genug kriegen!

## Venere-Reis-Salat mit Poulet

**1200 g Wasser**  
**3 TL Salz**  
**250 g schwarzer Vollreis**  
(z. B. Riso Venere,  
Kochzeit 40 Minuten)

**4 Pouletbrüstli**  
(je ca. 130 g)

**500 g Zucchini**, in Stücken  
(3 cm)

**60 g Aceto balsamico bianco**

**70 g Olivenöl**

**1 TL Sambal Oelek**

**1 TL flüssiger Honig**

**2 Prisen Zimt**

**200 g Aprikosen**, entsteint,  
in Schnitzen

**½ Bund Basilikum** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

**1** – Wasser und 2 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen und **17 Min./100 °C/Stufe 2** vorgaren.

**2** – Varoma-Behälter mit Varoma-Einlegeboden aufsetzen. Pouletbrüstli mit ½ TL Salz salzen und in den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen und Poulet etwas abkühlen lassen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Reis in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf leeren.

**3** – Zucchini, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Sambal Oelek, Honig, Zimt und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und zum Reis in die Schüssel geben. Poulet in Scheiben schneiden, in die Schüssel zugeben und mischen. Venere-Reis-Salat auf Tellern anrichten, Aprikosen und Basilikum darauf verteilen.

**Portion:** 580 kcal (2442 kJ) = F 21g, Kh 56g, E 39g



10 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



580 kcal



## Buchweizensalat

**300 g Stangensellerie**,  
in Stücken (3 cm)

**¾ TL Salz**

**80 g Zwiebeln**, halbiert

**80 g Speckwürfeli**

**220 g Buchweizen**

**240 g Wasser**

**1 Gemüsebouillon-  
würfel** (für 0,5l)

**2 Pfirsiche**, halbiert,  
entsteint

**60 g Weissweinessig**

**70 g Olivenöl**

**2 Prisen Pfeffer**

**200 g Gurken**, geschält,  
längs halbiert,  
entkernt, in Scheiben  
(5 mm)

**60 g Jungsalat**

**1** – Stangensellerie und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine grosse Schüssel umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

**2** – Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** – Speckwürfeli zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**4** – Buchweizen zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**5** – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **10 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen. In dieser Zeit eine Grillpfanne heiss werden lassen, Pfirsiche mit der Schnittseite nach unten 5–7 Minuten grillieren, bis ein schönes Grillmuster erkennbar ist. Pfirsiche auf einen Teller geben.

**6** – Weissweinessig, Olivenöl, ¼ TL Salz und Pfeffer zum Buchweizen in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./↻/Stufe 3** mischen. Buchweizenmischung zum Stangensellerie in die Schüssel geben, mischen, mit Gurken und Jungsalat auf Tellern anrichten, Pfirsiche darauflegen.

**Portion:** 468 kcal (1957 kJ) =  
F 23 g, Kh 50 g, E 11 g



15 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



468 kcal



# Brotsalat

60 g Pinienkerne

1 Glas **Kapern in Essig-  
aufguss**, abgetropft  
(Abtropfgewicht  
ca. 65 g)

1 Bund **Basilikum** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

80 g **Oliveneröl**

3 EL **Wasser**

½ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

600 g **Charentais-Melone**  
(1 Stück), geschält,  
entkernt, in Stücken  
(3 cm)

2 EL **Oliveneröl**

250 g **Brot** (z. B. Ciabatta),  
in Würfeln (3 cm)

500 g **Cherry-Tomaten**,  
halbiert

90 g **Rucola**

50 g **rote Zwiebeln**,  
in Ringen

1 – Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten goldbraun rösten, umfüllen, beiseitestellen.

2 – Kapern, Basilikum, 80 g Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.

4 – Melone in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** mithilfe des Spatels zerkleinern.

5 – 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Brotwürfel bei mittlerer Hitze 10 Minuten rührbraten. Brotwürfel mit Melone, Cherry-Tomaten und Rucola auf Tellern anrichten, Sauce darüberträufeln, geröstete Pinienkerne und Zwiebelringe darauf verteilen.

Portion: 587 kcal (2450 kJ) =  
F 36 g, Kh 51 g, E 13 g



25 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



587 kcal



vegi



## Romanesco-Salat

60 g	Mandeln
500 g	Wasser
700 g	Romanesco, in Röschen (3 cm)
4	Eier
80 g	rote Zwiebeln, halbiert
70 g	Aceto balsamico bianco
90 g	Rapsöl
1 EL	Honigsenf
1 TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer
1 Dose	Kichererbsen, abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 240 g)

**1** – Mandeln in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** – Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Romanesco in den Varoma-Behälter einwiegen, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Eier in den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit zerkleinerte Mandeln in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Geröstete Mandeln auf einen Teller geben und beiseitestellen.

**3** – Varoma auf einen Teller absetzen und abtropfen lassen, Eier vorsichtig in den Gareinsatz geben, kalt abspülen, schälen, mit dem Romanesco beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Mixtopf leeren.

**4** – Zwiebeln, Aceto balsamico bianco, Rapsöl, Honigsenf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Gegarten Romanesco und Kichererbsen zugeben und mischen. Romanesco-Salat auf Tellern anrichten. Eier in Schnitze schneiden und mit den gerösteten Mandeln auf dem Salat verteilen.

**Portion:** 491 kcal (2038 kJ) =  
F 37g, Kh 15g, E 18g





## Kartoffel-Bohnen-Salat mit Wienerli

- 500 g **Wasser**
- 500 g **fest kochende Kartoffeln**, geschält, in Scheiben (7 mm)
- 470 g **grüne Bohnen**, je nach Grösse ganz oder quer gedrittelt
- 8 **Wienerli** (ca. 400 g), schräg in Stücken (2 cm)
- 80 g **Zwiebeln**, halbiert
- 1 **Gemüsebouillonwürfel** (für 0,5 l)
- 2 EL **milder Senf**
- 50 g **Weissweinessig**
- 70 g **Olivenöl**
- ½ TL **Salz**
- 2 **Prisen Pfeffer**
- ½ **Bund Schnittlauch** (ca. 10 g), fein geschnitten
- 20 g **gemischte Gemüsekeimlinge** oder 20 g Kresse

1 – Wasser in den Mixtopf geben. Kartoffeln und Bohnen in den Varoma-Behälter und den Varoma-Einlegeboden verteilen (seitliche Lüftungsöffnungen nicht bedecken), Varoma aufsetzen, verschliessen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

2 – Wienerli auf der Kartoffel-Bohnen-Mischung im Varoma-Einlegeboden verteilen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Kartoffeln, Bohnen und Wienerli in eine grosse Schüssel geben. 100 ml Kochwasser aus dem Mixtopf in den Messbecher giessen und beiseitestellen. Mixtopf leeren.

3 – Zwiebeln, beiseitegestelltes Kochwasser und Gemüsebouillonwürfel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und über die Kartoffel-Mischung giessen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

4 – Senf, Weissweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Schnittlauch unter den Salat mischen. Kartoffel-Bohnen-Salat auf Teller verteilen, Gemüsekeimlinge darauf anrichten.

**Portion:** 557 kcal (2313 kJ) = F 39 g, Kh 27 g, E 20 g



# ZYPERNS SCHÄTZE

8 Reisetage  
inkl. Ausflüge ab

Höhepunkte der „Insel der Aphrodite“



CHF

# 499.-

Alle Besichtigungen  
bereits inbegriffen!

Mit 4 ★ Hotel  
inkl. Halbpension!



## Spitzenleistungen

- Flug ab/bis Zürich nach Nikosia mit kurzer Zwischenlandung
- Flughafentaxen und 20kg Freigeäck
- Sämtliche Ausflüge gem. Programm im modernen Reisecar inkl. Eintrittsgelder
- 7 Übernachtungen im 4★ Hotel inkl. Halbpension
- Ausgezeichnete, ortsansässige, Deutsch sprechende Reiseleitung
- Informative Reisedokumentation

## Zypern - die sonnenverwöhnte Schatztruhe

Von der Sonne verwöhnt, ist die drittgrösste Insel des Mittelmeers eine wahre Schatztruhe, die darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden! Beeindruckende Zeugen aus der Antike erzählen von einer bewegten Vergangenheit. Ebenso faszinierend ist die Landschaft mit ihren goldenen Stränden, wilden Küsten und dem mächtigen, bis 2000m hohen Troodos-Gebirge.



## 8 Reisetage in 4★ Hotels inkl. Halbpension und Ausflüge !

**1. Tag / Zürich – Nikosia – Nordzypern:** Flug von Zürich nach Nikosia (kurze Zwischenlandung ohne Umsteigen). Hier werden Sie von Ihrer Deutsch sprechenden Reiseleitung erwartet für den Transfer ins Hotel.

Kyrenia, einer der schönsten Häfen am Mittelmeer



**2. Tag / Karpasia – Halbinsel:** Der heutige Ausflug führt Sie in den unberührten Teil Nordzyperns. Vorbei an glasklaren Badebuchten und Bauernhöfen, die idyllisch zwischen Wein-, Getreide- und Tabakfeldern schlummern, gelangen Sie zur Karpasia-Halbinsel mit seinen endlosen Dünenlandschaften, menschenleeren, langen Sandstränden und verwilderten Eselherden.

Bellapais – ein Meisterwerk gotischer Baukunst



**3. Tag / Famagusta:** Heute werden Ihnen so einige spannende „Steine in den Weg gelegt“. Erst mit dem Besuch des Barnabas Klosters mit der Grabkapelle des Apostels Barnabas und anschliessend mit der Altstadt von Famagusta, dessen Reichtum im Mittelalter legendär war. Historische Besonderheiten Famagustas sind die Ruinen des Franziskaner-Klosters, die Krönungskathedrale sowie die Überreste der Villen und Paläste reicher Kaufleute und Adliger. Auf der Rückfahrt erhalten Sie einen Einblick in die grosse Vielfalt der lokal hergestellten Teppiche.

**4. Tag / Nikosia:** Besichtigung von Nikosia, die Hauptstadt von Zypern. Sie schlendern durch die verwinkelten Altstadtgassen der letzten geteilten Hauptstadt der Welt. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten u.a. das Arabahmet Viertel, die venezianische Befestigungsanlage und der Besuch von zwei alten Karawansereien aus dem 17. Jahrhundert erfüllen einen spannenden Ausflugstag. Unterwegs haben Sie die Möglichkeit landestypische Produkte und Souvenirs einzukaufen.

**5. Tag / Kyrenia:** Ausflug zum mittelalterlichen Gebirgskastell St. Hilarion. Ein „Muss“ für jeden Besucher. An atemberaubender Lage, auf einem steilen Kalkfelsen gelegen, werden Sie hier mit dem wohl schönsten Ausblick Zyperns beschenkt. Anschliessend lassen Sie sich von den majestätischen Ruinen der Abtei Bellapais – ein wahres Meisterwerk gotischer Baukunst – in den Bann ziehen. Fahrt zum Hafen und Besichtigung der eindrucksvollen Festung.

**7. Tag / Fakultativer Ausflug Paphos:** Geniessen Sie einen freien Tag am Strand oder nehmen Sie am fak. Ausflug nach Paphos teil. In Paphos – dem Geburtsort der Aphrodite – beeindruckt kulturhistorische Höhepunkte. In römischer Zeit war Paphos die Hauptstadt von Zypern. Aus dieser Zeit stammen die Ruinen der Palastanlagen mit seinen Königsgräbern und wunderbaren Mosaiken. Anschliessend freie Zeit am malerischen Hafen. Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Kyrenia. Diesen Ausflug können Sie direkt vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen (79 Euro pro Pers. inkl. Mittagessen mit landestypischen Spezialitäten / gültiger Reisepass nötig).

**6. Tag / Tag zur freien Verfügung:** Geniessen Sie einen Tag am Strand oder buchen Sie weitere fakultative Ausflüge bei Ihrem Reiseleiter.

**8. Tag / Rückreise:** Transfer zum Flughafen von Nikosia und Rückflug nach Zürich (kurze Zwischenlandung ohne Umsteigen).

Änderungen der Ausflugsreihenfolge vorbehalten.

### Angenehmes Reisewetter

Da es im Sommer sehr heiss wird, sind die Herbstmonate ideal für eine Reise nach Zypern.

## Aktionspreis p. P. im Doppelzimmer

Reise 26BB19D

### Zypern Rundreise

8 Reisetage inkl. Halbpension	Normalpreis	Aktionspreis
12.10. – 19.10.19	1049.-	649.-
19.10. – 26.10.19	1049.-	649.-
26.10. – 02.11.19	999.-	599.-
02.11. – 09.11.19	999.-	599.-
09.11. – 16.11.19	949.-	549.-
16.11. – 23.11.19	899.-	499.-

Zuschlag für Einzelzimmer: CHF 199.-

**NICHT INBEGRIFFEN:** Annullierungskosten- und SOS Reisezwischenfallversicherung CHF 44.- • Reservationsgebühr CHF 15.- pro Pers. • Zusätzliche, fakultative Ausflüge

Sofort buchen:

Montag bis Freitag 08h bis 18h

0848 14 25 36



www.net-tours.ch

Organisation und Durchführung:  
net-tours, Glattbrugg



*Burrata sieht aus wie Mozzarella, hat aber ein viel saftigeres Innenleben. Beim Schneiden läuft die rahmige Masse aus.*



# Trofie-Salat

1000 g Wasser

3¼ TL Salz

200 g Teigwaren (Trofie)

60 g Pinienkerne

30 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

2 rote Peperoni  
(ca. 320 g), in Stücken  
(3 cm)

2 EL Aceto balsamico  
bianco

1 gelbe Peperoni  
(ca. 160 g), in Würfeli  
(8 mm)

50 g getrocknete Tomaten  
in Öl, abgetropft,  
in Streifen

1 Bund Petersilie (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

8 kleine Burrate (je ca.  
50 g), abgetropft

50 g entsteinte schwarze  
Oliven, in Ringen

1 – Wasser in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

2 – 3 TL Salz und Teigwaren durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und ohne Messbecher, **Zeit gemäss Packungsangabe/90 °C/Stufe 1** bissfest (al dente) garen. Teigwaren in den Varoma-Behälter abgiessen und dabei 100 g Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Teigwaren mit kaltem Wasser abspülen und in eine Salatschüssel umfüllen.

3 – Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten goldbraun rösten.

4 – Zwiebeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Olivenöl zugeben und **1 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

6 – Rote Peperoni, 40 g geröstete Pinienkerne, beiseitegestelltes Kochwasser und ¼ TL Salz, zugeben und **10 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

7 – Aceto balsamico bianco zugeben, **30 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren und zu den Teigwaren geben. Gelbe Peperoni und getrocknete Tomaten zu den Teigwaren in die Salatschüssel zugeben. Mixtopf spülen und trocknen.

8 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, ⅔ davon zu den Teigwaren geben, mischen. Salat auf Tellern anrichten, Burrate daraufgeben, 20 g geröstete Pinienkerne, Oliven und restliche Petersilie darüberstreuen.

**Tipp:** Statt Burrata Mozzarella verwenden.

**Portion:** 683 kcal (2850 kJ) = F 41g, Kh 50g, E 25g



10 Min.



40 Min.



einfach



4 Port.



683 kcal



vegi



## Couscous-Salat

### Auberginen

**2 Auberginen**  
(je ca. 300 g),  
längs halbiert

**2 EL Olivenöl**

**½ TL grobkörniges  
Meersalz**

**2 Prisen Pfeffer**

### Salat

**220 g Couscous**  
(Garzeit 4 Minuten)

**250 g Wasser**

**½ Bund Pfefferminze**  
(ca. 10 g), Blätter  
abgezupft

**½ Bund Koriander** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

**100 g Olivenöl**

**1 Bio-Zitrone**,  
½ abgeriebene Schale  
und 3 EL Saft

**1 TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

**200 g Feta**, kalt, in Stücken  
(4 cm)

**120 g Edamame-Bohnen**,  
ausgelöst

**1 Granatapfel**, Kerne  
ausgelöst (ca. 180 g)

### Auberginen

**1** – Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Auberginen darauflegen, mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**2** – Auberginen 40 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Salat zubereiten.

### Salat

**3** – Couscous in eine Schüssel geben. Wasser in den Mixtopf geben, **4 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen, über das Couscous in der Schüssel giessen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern und 30 Minuten auskühlen lassen.

**4** – Pfefferminze, Koriander, Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

**5** – Feta in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, 130 g davon in die Schüssel zum Couscous geben. Edamame und Granatapfel in die Schüssel zugeben, mischen, zusammen mit den Auberginen auf Tellern anrichten. Beiseitegestellte Sauce darübergiessen, restliche 70 g Feta darüberstreuen.

**Tipp:** Mit Minze- oder Korianderblättern garnieren.

**Portion:** 764 kcal (3178 kJ) =  
F 21g, Kh 47g, E 60g



15 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



764 kcal



vegi







## Poké Bowl

4 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL Akazienhonig  
2 EL gerösteter Sesam

1 roter Peperoncino, entkernt, in Ringen  
2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen

540 g Lachsfilets ohne Haut (Sushi-Qualität), in Würfeln (1½ cm)

1200 g Wasser

1½ TL Salz

150 g Langkornreis (Kochzeit 20 Minuten)

2 Avocados, geschält, entkernt, in Scheiben

6 Snack-Gurken, schräg in Scheiben

1 – Sojasauce, Sesamöl, Akazienhonig und 1 EL Sesamsamen in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

2 – Peperoncino, 1½ Bundzwiebeln mit dem Grün und Lachsfilets zugeben, **15 Sek./Stufe 1** mischen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

3 – Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel gut vermischen und **25 Min./100°C/Stufe 4** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Reis mit kaltem Wasser abspülen.

4 – Marinierten Lachs, Reis, Avocados und Snackgurken in 4 tiefe Schalen anrichten, mit restlichen Bundzwiebelringen und 1 EL Sesam garnieren.

**Tipp:** Statt Lachs Thunfisch in Sushi-Qualität verwenden.

**Portion:** 570 kcal (2375 kJ) =  
F 40 g,  
Kh 21 g,  
E 31 g



10 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



570 kcal



Seit  
**40**  
Jahren

# Fust Küchen – Jetzt von einmaligen Jubiläumsangeboten profitieren!

Aktionen gültig für Bestellungen bis 23. Juni 2019



**Preis-Hit**

Nur **Fr. 9'950.-**  
Vorher: Fr. 12'250.-  
Sie sparen: Fr. 2'300.-

**SPRING**

Moderne Küche in magnolie mit warmen Holz umrahmt und dekorativen Glasschränken. Komplett mit Geräten von **AEG** ausgestattet. Masse: 240 x 300 cm



Individuell veränderbar. Preisgleich lieferbar in 7 verschiedenen Frontfarben.



**Trendküche Anthrazit mit Bronze**

Nur **Fr. 24'900.-**  
Vorher: Fr. 27'400.-  
Sie sparen: Fr. 2'500.-

**TOLEDO**

**Inklusive Geräteausstattung von SIEMENS**  
✓ Backofen und Steamer in Kompakthöhe 45 cm  
✓ Induktionskochfeld mit integriertem Dunstabzug  
✓ Kühl-Gefrier-Kombination  
✓ Geschirrspüler  
✓ Edelstahlspüle



**NEU**

Kochfeld mit integriertem Dampfabzug

## Umbauen und Renovieren. Alles aus einer Hand.



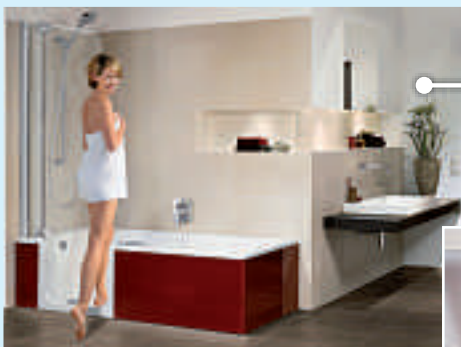
### Das spricht für Fust-Küchen und -Badezimmer

1. Kompetente Bedarfsanalyse und Top-Beratung mit Gratis-Offerte.
2. Auf Wunsch arbeitet der Fust Bauleiter mit lokalen Handwerkern und garantiert die Einhaltung von Terminen und Budgets und sorgt für die beste Qualität in der Ausführung.
3. Montage mit eigenen Schreibern.
4. Lebenslange Qualitätsgarantie auf alle Möbel und auf Wunsch 12 Jahre Garantie auf alle Geräte.
5. Eigener Service für alle Reparaturen.
6. Superpunkte mit der Coop Supercard/Supercard Plus. Je Franken 1 Superpunkt.
7. Auf alle Bauleistungen haben Sie volle Garantie durch die Dipl. Ing. Fust AG.
8. Sicherheit eines soliden Schweizer Unternehmens.

**Küchen-/Badezimmer-Ausstellung in Ihrer Nähe: Siehe [www.fust.ch](http://www.fust.ch) oder Telefon 0848 844 100**

## Fust Badezimmer – Individuelle Lösungen für den schnellen und sauberen Umbau!

### Twinline – Dusche und Badewanne in einem!



- ✓ 40'000fach praxisbewährt
- ✓ Grosse Modellvielfalt in Form, Grösse und Ausstattung
- ✓ Hoher Liegekomfort
- ✓ Patentiertes Tür- und Verriegelungssystem
- ✓ Wahlweise und auf Wunsch mit Sprudeldüsen oder Hebesitz ausrüstbar

**Jubiläums-Aktion**  
**Fr. 500.- Rabatt**  
bei Bestellung der  
Dusch-/Badewanne  
Twinline bis 23.6.2019



### Ein Beispiel perfekter Umbauorganisation:



**Nach dem Umbau**

Hell und frisch präsentiert sich das neue Bad mit kombinierter Dusch-/Badewanne, hochwertigem Badmöbel mit LED-Spiegelschrank und Dusch-WC.



**Vor dem Umbau**

Altmodische Plättli mit Stolperfallen für's Duschen und Baden.

### Heimberatung – Kostenlos und unverbindlich.

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und planen Ihr Bad dort, wo es später auch stehen soll. So können Sie sicher sein, dass auch alles genau passt.

Jetzt Heimberatung anfordern: Tel. 0848 844 100 oder Mail an: [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch)

Jetzt die umfangreichen Magazine per Mail bestellen: [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch) oder Coupon ausschneiden und einsenden an: Dipl. Ing. FUST AG, Riedmoosstrasse 10, 3172 Niederwangen



- Bitte senden Sie mir kostenlos das Küchenmagazin
- Bitte senden Sie mir kostenlos das Badezimmermagazin
- Ich wünsche eine unverbindliche Beratung bei mir zu Hause. Bitte rufen Sie mich zur Terminvereinbarung an.

Name: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_ Telefon P: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_ Telefon G: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_

Bis zu  
**2000**

Mal schlucken wir durchschnittlich pro Tag. Dabei sondern unsere Speicheldrüsen 1–1½ Liter Speichel ab.

## Was denken Sie!

Schön, dass wir Sie zu den Leserinnen und Lesern unseres «Betty Bossi mix»-Magazins zählen dürfen. Wir möchten sicher gehen, dass Sie noch lange Freude an unseren Rezepten haben, und arbeiten daher stetig daran, unser Magazin noch besser zu machen. Viele von Ihnen haben uns bereits wertvolle Feedbacks gegeben, die uns dabei helfen, noch gezielter auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Also bitte, teilen Sie uns mit, wenn Sie im «Betty Bossi mix»-Magazin etwas vermissen, verraten Sie uns gern auch, was Ihnen besonders gut daran gefällt – wir wollen alles wissen!

Teilen Sie Ihre Gedanken, Wünsche und Anregungen mit uns auf [bettybossi.ch/bbmixfeedback](http://bettybossi.ch/bbmixfeedback).



## Sorbetto al Melone

«Gelati! Gelati!» Nicht zu überhören sind die Rufe des Gelataio an heissen italienischen Sommertagen. Aus Italien stammt auch diese cremige, zartschmelzende Köstlichkeit. Mit viel Erfahrung werden edelste Rohstoffe zu einer verführerischen Kreation verarbeitet.

Die Cantaloupe-Melone ist eine Varietät der Zuckermelone die zur botanischen Familie der Gurken gehört, und wurde bereits vor etwa 5000 Jahren in Persien angebaut, im heutigen Iran. Später begannen verschiedene Völker des östlichen Mittelmeerraums diese Früchte zu kultivieren. Um etwa 1700 wurden sie dann in Cantalupo in Sabina, einem Adelssitz nördlich von Rom, heimisch.

Sorbetto al Melone von Coop Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.



## Jetzt Kirschensteine sammeln!

Natürlich denkt im Sommer niemand gerne an die kalte Jahreszeit. Tun Sie es beim Kirschenessen trotzdem, und sammeln Sie die Steine. Denn das altbewährte Kirschensteinsäcklein spendet im Winter natürliche, lang anhaltende Wärme. Steine gründlich waschen und am besten an der Sonne trocknen. In einen Baumwollsack füllen und diesen zunähen. Das Kissen kann auf einem Heizkörper, im Backofen (auf ca. 50 Grad) oder im Mikrowellengerät ca. 1 Min. bei voller Leistung erwärmt werden.



## Immer frischer Basilikum

In diesem Kräutertopf bleibt Basilikum länger frisch, denn das automatische Bewässerungssystem sorgt für eine ideale Feuchtigkeit. Die Wasserstandsanzeige erinnert an das rechtzeitige Auffüllen des Tanks.

**Erhältlich ab CHF 17.90 auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch).**



## So machen es unsere Mitarbeitenden!

Wer hat sie nicht? Seine ganz eigenen, geheimen Tricks für Küche und Alltag? Wir sind überzeugt davon, dass jeder, der gerne und viel am Herd, am Backofen oder am Grill steht, sein kleines, persönliches Sammelurium an sogenannten Kitchen Hacks auf Lager hat. Insbesondere bei Betty Bossi sollte sich solches Wissen doch haufenweise finden lassen. Und genauso ist es auch. Wir haben uns unter unseren Mitarbeitenden umgehört und ihnen ihre persönlichen Tipps entlockt. Das Ergebnis unserer Suche schalten wir ab sofort regelmässig unter:

**[bettybossi.ch/kitchenhacks](http://bettybossi.ch/kitchenhacks)**

Wie Sie an heissen Sommertagen mit einem genialen Eiskaffee-Trick cool bleiben, zeigt Ihnen Lisa, Marketing Specialist International Sales.

Viel Spass beim Zuschauen und Nachmachen.



### Kitchen Hacks

Betty Bossi Mitarbeitende verraten ihre Tricks

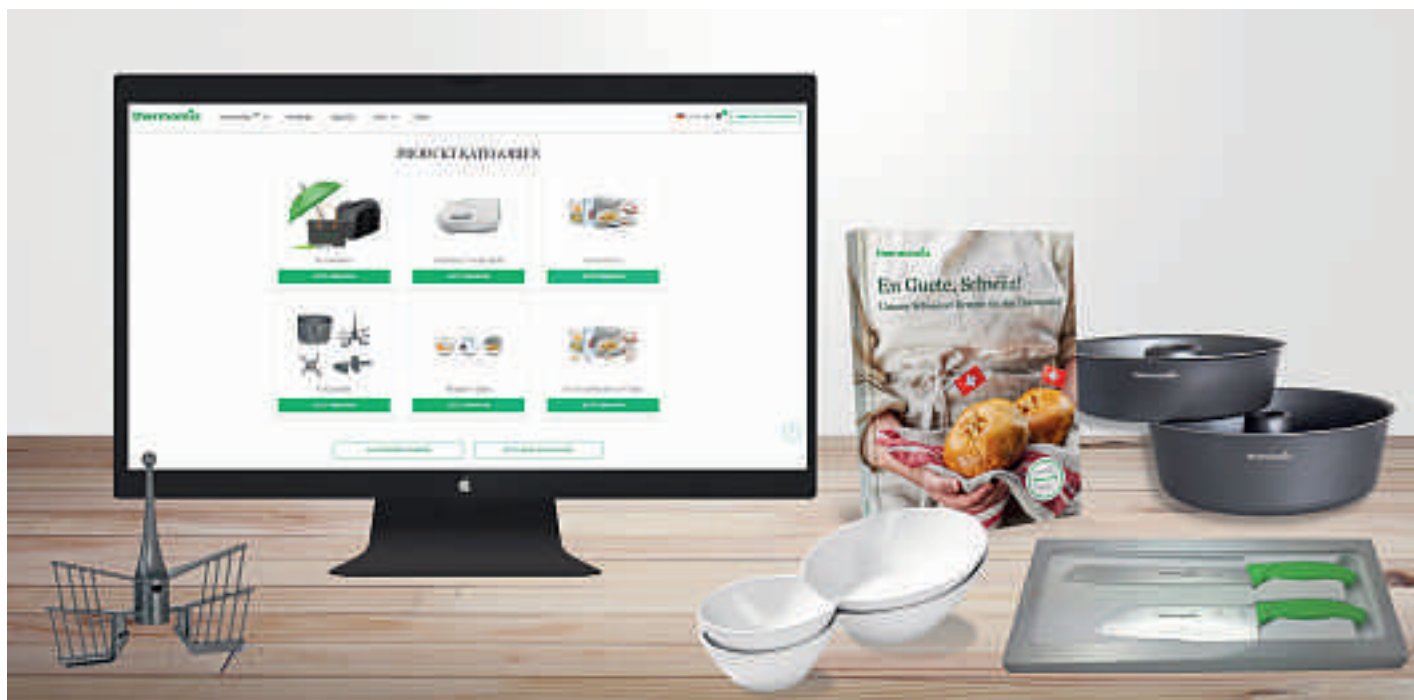


## Entdecken Sie den Thermomix® E-Shop

Wussten Sie, dass es in der Schweiz über 70 Produkte rund um den Thermomix® gibt? Bei uns finden Sie, nebst Büchern und Accessoires, auch Zubehör für Ihr Gerät. Entdecken Sie die Vielfalt der Thermomix®-Welt auf [thermomix.ch](http://thermomix.ch) unter Shop.

**VORWERK**  
thermomix

Vorwerk Schweiz AG  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon  
Tel. +41 41 422 10 08  
[www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)



# Caribbean Dream

Sind Sie reif für die Insel? Dann kommen diese Rezepte jetzt genau richtig. Schlemmen Sie sich weit, weit weg mit unseren karibischen Rezepten!



*In der Karibik treffen viele Völker aufeinander: Nachfahren von Ureinwohnern und afrikanischen Sklaven, Europäer, Kreolen, Inder und Chinesen. So entstand eine aromatische Küche, die zu den vielfältigsten der Welt gehört.*

## Kalte Avocadosuppe mit Crevettenspiessli

12 geschälte gekochte Crevetten (ca. 100 g)

1 TL milder Curry

1 TL Olivenöl

4 Prisen Salz

5 g Ingwer, geschält

¼–½ roter Peperoncino, längs halbiert, entkernt

2 Avocados, geschält, entkernt (ergibt ca. 300 g), 220 g in Stücken, 80 g in Schnitzen, für die Garnitur beiseitegelegt

70 g Jungspinat

2 EL Limettensaft

1¼ TL Salz

500 g Wasser

100 g Eiswürfel

4 Holzspiesschen

4 Zweiglein Koriander

50 g geröstete gesalzene Cashew-Nüsse

¼ Granatapfel, nur ausgelöste Kerne

1 – Crevetten, Curry, Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.

2 – Ingwer, Peperoncino, Avocadostücke, Jungspinat, Limettensaft, Salz, Wasser und Eiswürfel in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 9** pürieren. Suppe in Suppenteller oder Gläser giessen.

3 – Crevetten an die Holzspiesschen stecken. Avocadoschnitze, Koriander, Cashew-Nüsse und Granatapfelkerne auf der Suppe anrichten, Spiessli auf die Suppenteller oder Gläser legen.

**Tip:** Die Suppe schmeckt auch warm sehr gut.

**Portion:** 230 kcal (951kJ) = F 18g, Kh 7g, E 9g



15 Min.



20 Min.



einfach



4 Port.



230 kcal



## Purpurnapper-Filet mit Süsskartoffeln

**2 Stängel Zitronengras**, nur Inneres, in Stücken (2 cm)

**1 roter Chili**, halbiert, entkernt

**150 g rote Zwiebeln**, halbiert

**250 g Kokosmilch**

**150 g Wasser**

**2 Kaffirlimettenblätter**

**3 TL Curry** (z. B. Caribbean)

**1 TL Salz**

**900 g Süsskartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)

**2 Purpurnapper-Filets** (je ca. 330 g), in 4 gleich grossen Stücken, beim Fischhändler vorbestellt, oder 4 Dorschfilets (je ca. 160 g)

**1 EL Olivenöl**

**¾ TL Salz**

**½ Bund Koriander** (ca. 10 g)

**1 Limette**, in Schnitzen

**1** – Zitronengras und Chili in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**2** – Zwiebeln zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** – Kokosmilch, Wasser, Kaffirlimettenblätter, 2 TL Curry und ¼ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Süsskartoffeln einwiegen, Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen.

**4** – Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem zurechtgeschnittenen feuchten Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass nicht alle Luftschlitze bedeckt sind. Fisch mit Olivenöl bestreichen, mit 1 TL Curry und ¾ TL Salz würzen, auf den Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/↻/Stufe 1** kochen.

**5** – Varoma auf einen Teller absetzen. Kokossauce in einen Messkrug umfüllen, Kaffirlimettenblätter entfernen, 100 g Kokossauce zurück in den Mixtopf giessen. Süsskartoffeln und ¾ TL Salz zugeben **10 Sek./Stufe 4** verrühren. Süsskartoffelstock auf Teller verteilen, wenig Kokossauce daneben auf die Teller giessen, Fischstücke nach Belieben halbieren und auf dem Süsskartoffelstock anrichten. Koriander darüberstreuen, Limetenschnitze darauf anrichten und restliche Kokossauce separat dazu servieren.

**Portion:** 575 kcal (2395 kJ) = F 20 g, Kh 51 g, E 39 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



575 kcal

*Der Purpurnapper (auch Red Snapper) ist ein beliebter Speisefisch, der in tropischen und subtropischen Gewässern lebt. Typisch für den Purpurnapper ist seine markante rötliche Färbung.*





Herzlich eingeladen



## DER PASSENDE WEIN

### Coop Naturaplan Bio Comte de Genève AOC

**Herkunft:** Schweiz/Genf

**Rebsorten:** Chasselas, Chardonnay

**Charakter:** helles gelb, duftendes Bukett nach frischen Zitronenzesten, blumig und leichte Briochenote. Am Gaumen füllig mit guter Säurestruktur und ausbalanciertem Körper.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



# Spareribs mit Mango-Salsa

## Spareribs

80 g **Zwiebeln**, halbiert  
1 **Knoblauchzehen**

1 EL **Rohrzucker**

1 EL **Olivienöl**

1 EL **Rum**, weiss oder braun

1 EL **Tomatenpüree**

1 EL **Limettensaft**

¾ TL **Cayennepfeffer**

1 TL **Korianderpulver**

1 TL **Kurkumapulver**

½ TL **Kreuzkümmelpulver**

4 **Spareribs am Stück** (Schweinsbrustspitz-Rippchen, je ca. 300 g, siehe Tipps)

1½ TL **Salz**

## Mango-Salsa

80 g **Zwiebeln**

1 **Chili**, halbiert, entkernt

1 **Mango**, geschält, entsteint, in Stücken (3 cm, ergibt ca. 350 g)

1 EL **Limettensaft**

2 TL **Rohrzucker**

¾ TL **Salz**

## Reis

650 g **Wasser**

1 TL **Salz**

200 g **Jasminreis**

100 g **dunkle Sultaninen**

1 Dose **Kidneybohnen**, abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 290 g)

## Spareribs

1 – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Rohrzucker, Olivenöl, Rum, Tomatenpüree, Limettensaft, Cayennepfeffer, Korianderpulver, Kurkuma- und Kreuzkümmelpulver zugeben, **5 Sek./Stufe 8** mischen und in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.

3 – Spareribs mit der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank 12 Stunden marinieren.

4 – Spareribs 1 Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.

5 – Backofen auf 120 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und in die Mitte des Backofens einschieben.

6 – Spareribs salzen.

7 – Spareribs auf das heisse Blech legen, 4 Stunden (120 °C) in der Mitte des Backofens garen. Spareribs von Zeit zu Zeit wenden. In dieser Zeit Mango-Salsa und 20 Minuten vor Ende der Fleischgarzeit Reis zubereiten.

## Mango-Salsa

8 – Zwiebeln, Chili, Mango, Limettensaft, Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

9 – Salsa **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen, in eine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren zugedeckt abkühlen oder auskühlen lassen. Mixtopf spülen und 20 Minuten vor Ende der Fleischgarzeit Reis zubereiten.

## Reis

10 – Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Jasminreis und Sultaninen einwiegen und unter fließendem, kaltem Wasser gut abspülen.

11 – Gareinsatz mit Reis und Sultaninen einhängen, und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen.

12 – Kidneybohnen zum Reis in den Gareinsatz geben, mit dem Spatel mischen und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 3** garen.

13 – Reis und Spareribs auf Tellern anrichten und Mango-Salsa lauwarm oder kalt dazu servieren.

## Tipps

– Spareribs sind in der Grillsaison in der Metzgereiabteilung gut erhältlich. Wenn Sie das Gericht mal ausserhalb der Saison zubereiten möchten, sollten Sie die Spareribs beim Metzger vorbestellen und je nach Grösse halbieren.

– Korianderblätter darüberstreuen.

**Portion:** 923 kcal (3865 kJ) = F 34 g, Kh 101 g, E 50 g



45 Min.



16 Std.  
45 Min.



mittel



4 Port.



923 kcal



### DER PASSENDE WEIN

#### Ticino DOC Merlot Roncobello Valsangiacomo



**Herkunft:** Schweiz/Tessin

**Rebsorte:** Merlot

**Charakter:** dunkles Kirschlor, aromatisches, reifes Beerenbukett mit würzigen Nuancen. Im Gaumen kräftig mit erdigen Noten, runde Tannine begleiten den Geschmack. Ein Wein, ideal als Essensbegleiter. Dieser Wein wurde nicht filtriert und kann deshalb ein leichtes Depot bilden.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

# Empanadas

## Füllung

- 80 g **Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 150 g **Rüebli**, in Stücken (3 cm)
- 2 **Zweiglein Thymian**
- 2 **Zweiglein Oregano**
- 2 TL **milder Curry**
- ¼-½ TL **Cayennepfeffer**

## 1 EL Olivenöl

- 1 **Ananas**, geschält, Strunk entfernt, davon 250 g in Stücken (3 cm) und 250 g in Scheiben (2 mm)

## 100 g rote Linsen

## 100 g Wasser

- 1 **Gemüsebouillonwürfel** (für 0,5l)

## Teig

- 140 g **Butter**, in Stücken, kalt

- 300 g **Mehl** und etwas mehr zum Auswallen

## 1 TL Salz

## 90 g Wasser

- 1 **Ei**, verklopft

## Salat

- 300 g **Gurken**, entkernt, in Stücken (3 cm)

- 150 g **rote Peperoni**, in Stücken (3 cm)

- 1 **roter Peperoncino**, längs halbiert, entkernt

## 2 EL Olivenöl

## 2 EL Limettensaft

## ½ TL Salz

## Füllung

1 – Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli, Thymian, Oregano, Curry und Cayennepfeffer in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl zugeben und **6 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dämpfen.

3 – 250 g Ananasstücke zugeben und **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Linsen, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, ohne Messbecher **15 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Teig

5 – Butter, Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer Kugel formen, mit dem Wallholz auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen. Aus dem Teig ca. 18 Rondellen von je Ø 12 cm ausstechen. Die Füllung portionenweise etwas zusammendrücken und auf eine Hälfte der Rondelle verteilen dabei ringsum einen Rand von 5 mm frei lassen. Rand mit Ei bestreichen, die leere Teighälfte darüberklappen, sodass ein Halbmond entsteht. Ränder mit einer Gabel gut andrücken, Empanadas auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen, 15 Minuten kühl stellen. Empanadas mit Ei bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

6 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

7 – Empanadas nacheinander 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Salat zubereiten.

## Salat

8 – Gurken in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die Schüssel umfüllen.

9 – Peperoni, Chili, Olivenöl, Limettensaft und Salz in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern, mit den 250 g Ananasscheiben zur Gurke in die Schüssel geben, mischen. Salat mit den Empanadas auf Tellern anrichten.

## Tipps

– Statt eines grossen Rondellenausstechers können Sie auch ein entsprechend grosses Glas verwenden.

– Wenig Jungspinat unter den Salat mischen.

**Variante:** Statt Linsen 100 g Gelberbsen und 100 g Wasser **40 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen.

**Portion:** 844 kcal (3527 kJ) = F 45g, Kh 88g, E 18g



1 Std.



1 Std.  
45 Min.



mittel



4-6 Port.



844 kcal



vegi

Die Füllung auf eine Hälfte der Rondelle verteilen, dabei einen Rand frei lassen und diesen mit Ei bestreichen. Die freie Teighälfte darüberklappen. Ränder mit einer Gabel gut andrücken.



Herzlich eingeladen



Statt Linsen können Sie auch 100 g Gelberbsen verwenden. Mit 100 g Wasser 40 Min. / 100 °C | Stufe 6 garen.

## Kokosnussglace mit Ananas

70 g Kokosnussfrucht-  
fleisch, in Stücken  
(2 cm)

500 g Kokosmilch  
140 g Zucker

2 EL Rum

50 g geröstete gesalzene  
Erdnüsse

20 g flüssiger Honig

½ EL Limettensaft

250 g Ananas, in Stücken  
(2 cm)

1 – Kokosnuss in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Kokosmilch und Zucker in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **10 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

3 – Rum und zerkleinerte Kokosnuss zugeben und **3 Sek./ Stufe 3** mischen. Masse in eine weite gefrierfeste Form (25 x 20 x 7 cm) geben, Creme auskühlen lassen, zugedeckt mindestens 10 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen und trocknen.

4 – Gefrorene Kokosmasse in 8 Stücke schneiden. Die Hälfte der Masse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 10** zerkleinern, danach mithilfe des Spatels **5 Sek./ Stufe 4** cremig rühren und in eine Schüssel umfüllen.

5 – Restliche gefrorene Kokosmasse **3 Sek./Stufe 10** zerkleinern, danach mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** cremig rühren und zur Glace in die Schüssel geben. Glace nochmals 30 Minuten gefrieren.

6 – Erdnüsse, Honig und Limettensaft in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit der Ananas vermischen. Glace zu Kugeln formen, mit der Ananas-Mischung in Schälchen anrichten.

Portion: 612 kcal (2552 kJ) =  
F 40 g, Kh 40 g, E 6 g



30 Min.



11 Std.



einfach



4 Port.



612 kcal

*Statt Ananas können Sie auch andere exotische Früchte verwenden, zum Beispiel Mango oder Pitahaya.*





# Für jeden Tag

Mit seiner Vielfalt an Gemüse macht der Sommer es uns echt einfach, jeden Tag etwas Feines auf den Tisch zu zaubern!

# Sommerflammkuchen

*Der Klassiker in Sommerlaune*

## Teig

- 400 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen  
**200 g Wasser**  
**3 EL Olivenöl**  
**½ TL Salz**

## Belag

- 250 g Blumenkohl**, in Röschen (3 cm)  
**150 g Frischkäse mit Pfeffer**  
**100 g Crème fraîche**  
**1 Bund Basilikum** (ca. 20 g), Blätter abgezupft  
**3 EL Olivenöl**  
**500 g Auberginen**, in Scheiben (5 mm)  
**½ TL Salz**  
**250 g Himbeeren**  
**2 Prisen Fleur de Sel**  
**2 Prisen Pfeffer**

## Teig

**1** – Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in den Mixtopf geben und **1 Min.**/ $\frac{1}{4}$  kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen.

**2** – Backofen auf 230 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

## Belag

**3** – Blumenkohl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**4** – Frischkäse, Crème fraîche,  $\frac{3}{4}$  des Basilikums und 1 EL Olivenöl in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 8** pürieren.

**5** – Teig in 2 Portionen teilen, mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu zwei Rechtecken von je 25 × 35 cm auswallen und auf die vorbereiteten Bleche legen. Teige mit einer Gabel einstechen, damit keine Luftblasen entstehen.

**6** – Basilikum-Frischkäse auf den Teigen verteilen. Blumenkohl, Auberginen, 2 EL Olivenöl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen und auf dem Basilikum-Frischkäse verteilen.

**7** – Einen Sommerflammkuchen 20–25 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, die Hälfte der Himbeeren und die Hälfte der restlichen Basilikumblätter darauf verteilen und 1 Prise Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen. Zweiten Flammkuchen gleich backen, und in dieser Zeit gebackenen Flammkuchen in Stücke schneiden und bereits servieren. Restliche Himbeeren, restliche Basilikumblätter und 1 Prise Fleur de Sel über den zweiten Flammkuchen streuen, in Stücke schneiden und servieren.

**Tipp:** Statt Blumenkohl Romanesco verwenden.

**Portion:** 784 kcal (3290 kJ) = F 41g, Kh 81g, E 19g



20 Min.



1 Std.  
15 Min.



einfach



4 Port.



784 kcal



vegi



*Das Aroma von Himbeeren passt nicht nur zu Desserts. Auch pikanten Gerichten verleiht es eine spannende frische Note und einen hübschen Farbtupfer, zum Beispiel auf einem Salat oder auf diesem Flammkuchen.*





# Schweinsspiessli

mit Gemüsenudeln

- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Sambal Oelek
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 450 g Schweinshals,  
in 4 Tranchen, längs  
in Streifen (je 1½ cm)
- 190 g Bratspeck in Tranchen
- 8 Metall- oder  
Holzspiesschen

## Gemüsenudeln

- 50 g geröstete gesalzene  
Erdnüsse
- 1000 g Wasser
- 200 g chinesische  
Eiernudeln
- 2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 200 g Rüebl, geschält,  
in Stücken (2 cm)
- 300 g Pak-Choi, in Stücken  
(2 cm)
- 2 EL Sojasauce
- 60 g Erdnussbutter

**1** – Backofen auf 120 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Honig, Sambal Oelek, 1 EL Sesamöl und Schweinshalsstreifen in einer Schüssel mischen, zugedeckt 30 Minuten marinieren. Schweinshalsstreifen mit Bratspeck längs wellenförmig an die Spiesschen stecken.

**2** – 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 4 Spiessli beidseitig je 1 Minute anbraten, auf das vorbereitete Backblech legen. 1 EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 4 Spiessli gleich braten, aufs Backblech geben.

**3** – Spiessli 30 Minuten (120 °C) in der Mitte des Backofens garen. In dieser Zeit Gemüsenudeln zubereiten.

## Gemüsenudeln

**4** – Erdnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**5** – Wasser in den Mixtopf geben, **9 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen.

**6** – Eiernudeln und Salz zugeben und ohne Messbecher **Zeit gemäss Packungsangabe/90 °C/☞/Stufe 1** bissfest (al dente) garen. Nudeln in den Varoma-Behälter abgiessen und dabei 100 g Garwasser in einen Messkrug auffangen und beiseitestellen. Nudeln in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt warm stellen.

**7** – Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**8** – Sesamöl zugeben und **1 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

**9** – Rüebl und Pak-Choi zugeben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ohne Messbecher **7 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

**10** – Beiseitegestelltes Garwasser, Sojasauce und Erdnussbutter zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** heiss werden lassen. Gemüsesauce zu den Nudeln geben, mit dem Spatel mischen. Nudeln und Schweinsspiessli auf Tellern anrichten, zerkleinerte Erdnüsse darüberstreuen.

**Portion:** 903 kcal (3753 kJ) = F 56g, Kh 49g, E 48g



20 Min.



1 Std.  
20 Min.



mittel



4 Port.



903 kcal



*Kennen Sie Pak-Choi? Er stammt aus Südostasien, wird aber auch in der Schweiz angebaut. Pak-Choi schmeckt erdig-nussig und im Vergleich zu anderen Kohlsorten recht mild. Man kann ihn roh als Salat essen, gedämpft wie Spinat oder rührgebraten in asiatischen Gerichten. Wenn Sie keinen Pak-Choi finden, können Sie ihn durch Chinakohl, Spinat oder Mangold ersetzen.*



# Paella-Topf

*Praktisch: alles aus einem Topf*



<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert
<b>2 Knoblauchzehen</b>
<b>3 EL Olivenöl</b>
<b>220 g Langkornreis</b>
<b>100 g Weisswein</b>
<b>560 g Wasser</b>
<b>1½ Hühnerbouillonwürfel</b> (für 0,75 l)
<b>1 Briefchen Safran</b>
<b>250 g Pouletbrüstli</b> , in Stücken (3 cm)
<b>250 g Rotbarsch ohne Haut</b> , allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernt, in Stücken (3 cm)
<b>250 g tiefgekühlte gemischte Meeresfrüchte</b> (z. B. Miesmuscheln, Riesenkalmarstücke und Crevetten), aufgetaut
<b>1 EL Zitronensaft</b>
<b>1 TL Salz</b>
<b>100 g Fenchel</b> , halbiert, in feinen Scheiben (3 mm)
<b>100 g tiefgekühlte Erbsli</b> , aufgetaut
<b>150 g Cherry-Tomaten</b> (farbig), halbiert

**1** – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**2** – 2 EL Olivenöl zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dünsten.

**3** – Langkornreis zugeben, ohne Messbecher **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**4** – Weisswein zugeben, ohne Messbecher **2 Min./120 °C/Stufe 1** ablöschen.

**5** – Wasser, Hühnerbouillonwürfel und Safran zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen.

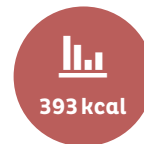
**6** – Varoma aufsetzen, Pouletbrustfilet, Rotbarsch, Meeresfrüchtemix, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel mischen, im Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden verteilen, Varoma verschliessen und **18 Min./Varoma/☞/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen.

**7** – Fenchel und Erbsli in den Mixtopf zum Langkornreis zugeben, mit dem Spatel mischen, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 2** garen. Reis in eine Schüssel umfüllen, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Cherry-Tomaten begeben, mit dem Spatel mischen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

## Tipps

- Statt Rotbarsch Dorsch verwenden.
- Paella-Topf lässt sich auch nur mit Poulet oder nur mit Meeresfrüchten zubereiten.

**Portion:** 393 kcal (1646 kJ) = F 14 g, Kh 26 g, E 40 g



*Vom spanischen Nationalgericht gibt es viele Varianten. Die traditionelle Paella Valenciana enthält aber nur Reis, Poulet und/oder Kaninchen, Bohnen, Tomaten, Olivenöl, Peperoni, Safran, Rosmarin und – je nach Geschmack auch Schnecken.*



# Chicken Nuggets

mit Country Cuts und Ketchup

## Ketchup

80 g **Zwiebeln**, halbiert  
1 **Knoblauchzehe**

25 g **Olivenöl**  
70 g **Tomatenpüree**

150 g **Apfelsaft**  
1 Dose **gehackte Tomaten**  
(400 g)

½ EL **Birnendicksaft**  
(Birnel)

1¼ TL **Salz**

## Gewürzmischung

2 EL **getrocknete Röstzwiebeln**

1 EL **getrocknete Kräutermischung**  
(z. B. italienisch)

1 TL **schwarze Pfefferkörner**

60 g **Salz**

50 g **Edelsüss-Paprika**

1 EL **Knoblauchpulver**

## Paniermehl

120 g **Cornflakes**  
(ungezuckert)

## Country Cuts

800 g **fest kochende Kartoffeln**,  
längs geviertelt

3 EL **Olivenöl**

## Chicken Nuggets

2 **Eier**

1 TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

3 EL **Mehl**

600 g **Pouletbrüstli**,  
längs halbiert,  
quer in Stücken (3 cm)

**Frittieröl** zum Halb-  
schwimmendbacken  
(ca. 0,5l)

## Ketchup

1 – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl und Tomatenpüree zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

3 – Apfelsaft, gehackte Tomaten, Birnendicksaft und Salz zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopf-deckel stellen und **25 Min./120 °C/Stufe 2** kochen.

4 – Messbecher einsetzen und Ketchup **30 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren, umfüllen, beiseitestellen und auskühlen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Gewürzmischung

5 – Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

6 – Röstzwiebeln, Kräutermischung und Pfefferkörner in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 9** mahlen.

7 – Salz, Paprika und Knoblauchpulver zugeben, **15 Sek./Stufe 4** pulverisieren und in ein Einmachglas umfüllen.

## Paniermehl

8 – Cornflakes in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7.5** zerkleinern, in einen tiefen Teller umfüllen und beiseitestellen.

## Country Cuts

9 – Kartoffeln, Olivenöl und 2 EL Gewürzmischung in einer grossen Schüssel mischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

10 – Kartoffeln 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Chicken Nuggets zubereiten.

## Chicken Nuggets

11 – Eier, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** mischen und in einen tiefen Teller umfüllen. Mehl in einen flachen Teller geben. Pouletstücke zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

12 – Frittieröl in eine beschichtete Bratpfanne geben (ca. 1 cm hoch) und heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Pouletstücke portionsweise unter gelegentlichem Wenden je 5 Minuten goldbraun backen. Chicken Nuggets mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, mit Country Cuts und Ketchup anrichten.

**Tipp:** Restliche Gewürzmischung gut verschlossen aufbewahren und für Kartoffeln, Gemüse und Poulet verwenden.

**Portion:** 946 kcal (3956 kJ) = F 49 g, Kh 74 g, E 49 g



30 Min.



1 Std.



mittel



4 Port.



946 kcal



*Selbst gemachtes Ketchup  
schmeckt viel besser als  
gekauft. enthält nicht so  
viel Zucker und ist  
ganz leicht zu machen!*

# Burrito

*Clever: alles im selben Topf zubereitet*



<b>1 Bund</b>	<b>Koriander</b> (ca. 20 g), Blätter abgezupft
<b>50 g</b>	<b>Cheddar-Käse</b> , in Stücken (2 cm)
<b>40 g</b>	<b>Tortilla-Chips mit Paprika</b>
<b>150 g</b>	<b>rote Peperoni</b> , in Stücken (3 cm)
<b>50 g</b>	<b>Zwiebeln</b> , halbiert
<b>1</b>	<b>Knoblauchzehe</b>
<b>1</b>	<b>roter Chili</b> , längs halbiert, entkernt
<b>1</b>	<b>EL Olivenöl</b>
<b>1</b>	<b>EL Edelsüß-Paprika</b>
<b>20 g</b>	<b>Tomatenpüree</b>
<b>½ TL</b>	<b>Kreuzkümmelpulver</b>
<b>300 g</b>	<b>Rindshackfleisch</b>
<b>130 g</b>	<b>Langkornreis</b> (Kochzeit 20 Minuten)
<b>300 g</b>	<b>Wasser</b>
<b>1</b>	<b>Rindsbouillonwürfel</b> (für 0,5l)
<b>8</b>	<b>Weizentortillas</b> (soft, ca. 320 g)
<b>120 g</b>	<b>Tomaten</b> , in Würfel (1½ cm)
<b>1 kleine</b>	<b>Dose Mais</b> , abgetropft (Abtropfgewicht ca. 140 g)
<b>100 g</b>	<b>Crème fraîche</b>

**1** – Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** – Cheddar und Tortilla-Chips in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** – Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** – Olivenöl zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

**5** – Paprika, Tomatenpüree, Kreuzkümmel und Rindshackfleisch zugeben, ohne Messbecher **5 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dämpfen.

**6** – Reis zugeben und **1 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**7** – Wasser und Rindsbouillonwürfel zugeben. Varoma-Einlegeboden aufsetzen, Weizentortillas in Alufolie einpacken, in den Varoma-Einlegeboden legen, dabei darauf achten, dass nicht alle Luftschlitze verschlossen sind. Varoma verschliessen und **18 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

**8** – Varoma auf einen Teller absetzen. Tomaten und Mais zum Hackfleisch-Reis in den Mixtopf zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** garen. Weizentortillas auspacken, je ½ Hackfleisch-Reis, Crème fraîche und Käse-Chips-Masse auf einer Weizentortilla verteilen, zerkleinerten Koriander darüberstreuen, Seiten einklappen und satt aufrollen, restliche Weizentortillas gleich füllen.

**Tipp:** Dazu passt Blattsalat.

**Portion:** 678 kcal (2837 kJ) = F 29g, Kh 73g, E 31g



15 Min.



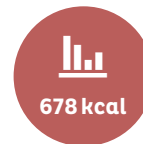
45 Min.



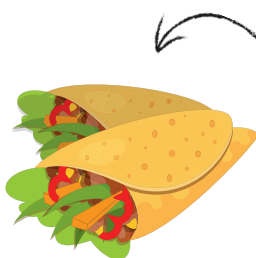
einfach



4 Port.



678 kcal



*Burrito oder Fajita – was ist der Unterschied?*

*Burrito bedeutet auf Spanisch <<Eselchen>>, denn so, wie er gefaltet wird, sieht er ähnlich aus wie ein Eselsohr.*

*Fajitas werden im Gegensatz zum Burrito nur zusammengerollt und nicht eingeschlagen.*





# Rindsplätzli

mit Sommerpolenta

Parmesanspäne über  
die Polenta streuen.



<b>1 Bund Basilikum</b> (ca. 20 g), Blätter abgezupft
<b>60 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)
<b>150 g rote Peperoni</b> , entkernt, in Stücken (3 cm)
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert
<b>1 Knoblauchzehe</b>
<b>180 g Cherry-Tomaten</b> , halbiert
<b>3 ½ EL Olivenöl</b>
<b>600 g Wasser</b>
<b>2 Gemüsebouillon- würfel</b> (für je 0,5 l)
<b>250 g Broccoli</b> , Strunk geschält, in Stücken (2 cm), Rest in Röschen
<b>200 g Zucchini</b> , längs halbiert, in Scheiben (2 cm)
<b>1 ¼ TL Salz</b>
<b>6 Prisen Pfeffer</b>
<b>250 g Maisgriess</b> , mittelfein (Kochzeit 4 Minuten)
<b>8 Rindschuftplätzli</b> (je ca. 80 g)

**1** – Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** – Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** – Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** – Cherry-Tomaten und ½ EL Olivenöl zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**5** – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Broccoli und Zucchini einwiegen, 1 EL Olivenöl darüberträufeln, mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und mischen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Varoma auf einen Teller absetzen.

**6** – Maisgriess durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Rindschuftplätzli braten.

**7** – 1 EL Olivenöl in einer unbeschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Rindschuftplätzli mit ¾ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. 4 Rindschuftplätzli beidseitig je 1 ½ Minuten braten, auf einen Teller geben und zugedeckt beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 4 Rindschuftplätzli gleich braten.

**8** – Zerkleinerten Basilikum und zerkleinerten Parmesan mit dem Spatel unter die Polenta heben. Polenta, Gemüse und Plätzli auf Tellern anrichten und servieren.

**Portion:** 665 kcal (2794 kJ) = F 24 g, Kh 58 g, E 50 g

## Bananensplit-Frappé

- 250 g Vollrahm**
- 40 g dunkle Schokolade,**  
in Stücken (2 cm)
- 5 Eiswürfel**
- 2 reife Bananen,**  
geschält, halbiert  
(ergibt ca. 200 g)
- 300 g Vanilleglace,**  
in Stücken
- 200 g Milch, kalt**
- 3 EL Mandelstifte,**  
geröstet

**1 – Rühraufsatz einsetzen,** 200 g Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen,** Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und kühl stellen.

**2 –** Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3 –** 50 g Vollrahm zugeben und **3 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen. Schokoladesauce umfüllen. Nach Belieben Mixtopf spülen.

**4 –** Eiswürfel, Banane, Vanilleglace und Milch in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 7** pürieren. Frappé in 4 Gläser (je 300 ml) giessen. Schlagrahm, Schokoladesauce und Mandelstifte darauf verteilen.

**Portion:** 519 kcal (2163 kJ) =  
F 36 g, Kh 39 g, E 8 g



**EXPRESS**  
**DESSERT**

# Fruchtig & knusprig

Etwas Süßes, Fruchtiges, aber mit Biss. So sind Desserträume. Wir machen sie wahr!



*Einige Pfefferminzblätter auf der Tarte sorgen für eine herrlich frische Note.*

# Beeren-Tarte

## Mürbeteig

**150 g Mehl** und etwas mehr zum Bemehlen und Auswallen

**60 g Zucker**

**90 g Butter**, in Stücken (3 cm), kalt, und etwas mehr zum Einfetten

**1 Prise Salz**

**2 EL Wasser**

## Vanillecreme

**1 Vanillestängel**

**500 g Milch**

**75 g Zucker**

**4 EL Maisstärke**

**2 Eier**

**400 g gemischte Beeren**

**Puderrucker**, nach Belieben

## Mürbeteig

**1** – Mehl, Zucker, Butter und Salz in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** mischen.

**2** – Wasser zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen und mit dem Rezept weiterfahren.

## Vanillecreme

**3** – Vanillestängel längs aufschneiden und Samen auskratzen. Vanillesamen mit Milch, Zucker, Maizena und Eiern in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** verrühren. Dann **12 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen, in eine Schüssel umfüllen und Creme direkt mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen lassen und im Kühlschrank 2 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen.

**4** – Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Boden einer Wähenform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand mit wenig Butter einfetten und mit Mehl bemehlen.

**5** – Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 28 cm Ø), ins vorbereitete Backblech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Teig mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren.

**6** – Tarteboden 15 Minuten (200 °C) blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und Tarteboden 5 Minuten fertig backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, sorgfältig aus dem Backblech nehmen, auf eine Platte legen.

**7** – Creme in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. Creme auf dem Tarteboden verteilen, Beeren darauf verteilen und nach Belieben mit Puderrucker bestäuben.

**Stück (½):** 305 kcal (1276 kJ) = F 14 g, Kh 41 g, E 5 g



20 Min.



2 Std.  
50 Min.



mittel



12 Stück



305 kcal



*Beim Blindbacken werden Teige, die später belegt werden, während des Backens beschwert, damit sich keine Blasen bilden und der Teigrand in Form bleibt. Den Teig mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Die Hülsenfrüchte lassen sich mehrmals verwenden.*

# Kirschencreme mit Mandel-Honig-Granola

## Creme

200 g	Vollrahm
150 g	Kirschen, entsteint
50 g	Zucker
150 g	Traubensaft
2 EL	Maisstärke
150 g	Kirschen, entsteint
300 g	Rahmquark

## Granola

40 g	Butter
50 g	Honig
80 g	Haferflocken
80 g	Mandelblättchen
einige	Kirschen zum Verziern

## Creme

**1 – Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**, Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

**2 – 150 g Kirschen, Zucker, Traubensaft und Maisstärke 30 Sek./Stufe 8** pürieren.

**3 – 150 g Kirschen zugeben und 6 Min./100 °C/☞/Stufe 2** erhitzen.

**4 – Rahmquark zugeben, 10 Sek./☞/Stufe 3** mischen, in eine weite Schüssel umfüllen und zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. In dieser Zeit Granola zubereiten.

## Granola

**5 –** Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**6 –** Butter und Honig in den Mixtopf geben und **2 Min./100 °C/ Stufe 2** erhitzen.

**7 –** Haferflocken und Mandelblättchen zugeben, **20 Sek./☞/ Stufe 2** mischen und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

**8 –** Granola 15 Minuten (160 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Granola mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

**9 –** Schlagrahm mit dem Spatel vorsichtig unter die Kirschenmasse heben, mit dem Granola abwechslungsweise in Gläser füllen, mit Kirschen verzieren.

**Portion:** 504 kcal (2096 kJ) = F 34 g, Kh 38 g, E 10 g



20 Min.



4 Std.  
45 Min.



einfach



6 Port.



504 kcal



## Melonengranita mit Limettenstreuseln

### Granita

**2 Charentais-Melonen** oder 2 Cantaloupe-Melonen, halbiert, entkernt

**50 g Zucker**

**50 g Wasser**

**1 Limette**, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft

### Streusel

**½ Bund Pfefferminze**, (ca. 10 g), Blätter abgezapft, 4 Blätter für die Verzierung beiseitegelegt

**50 g geschälte Mandeln**

**40 g Mehl**

**25 g Zucker**

**35 g Butter**, in Würfeln (3 cm)

### Granita

**1** – Von jeder Melonenhälfte 75 g Fruchtfleisch gleichmässig mit einem Löffel auskratzen (total 300 g) und in den Mixtopf geben. Zucker, Wasser und Limettensaft zugeben, **30 Sek./ Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren, in eine gefrierfeste Form (25 x 20 x 7 cm) füllen und zugedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren. Melonenhälften in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank aufbewahren. In dieser Zeit Streusel zubereiten.

### Streusel

**2** – Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**3** – Pfefferminze und Mandeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./ Stufe 10** mahlen.

**4** – Mehl, Zucker, Butter und Limettenschale zugeben, **15 Sek./ Stufe 4** mischen und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

**5** – Streusel 10 Minuten (160 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, mit dem Spatel mischen, auskühlen lassen.

**6** – Gefrorene Melonenmasse in Stücke schneiden (5 cm), in den Mixtopf geben und **5 Sek./ Stufe 8** zerkleinern. Granita in die kühl gestellten Melonenhälften füllen, Streusel darüberstreuen, mit beiseitegelegten Pfefferminzblättern verzieren und servieren.

**Portion:** 285 kcal (1192 kJ) = F 14 g, Kh 33 g, E 4 g



10 Min.



4 Std.  
10 Min.



einfach



4 Port.



285 kcal



# Lemoncheesecake mit Nusscrunch

## Cheesecake

1 EL Öl für die Springform

100 g Zucker

200 g Nussstängeli

100 g Butter

120 g Nussstängeli, quer  
halbiert, für den Rand

250 g Vollrahm

5 Blätter Gelatine, 5 Minuten  
in kaltem Wasser  
eingeweicht,  
abgetropft

180 g Joghurt nature

200 g Doppelrahm-  
frischkäse nature

2 Bio-Zitronen, nur  
abgeriebene Schale

## Zitronencreme

150 g Zitronensaft

50 g Zucker

1 frisches Ei

1 EL Maisstärke

100 g Butter, in Stücken  
(1 cm)

1 Prise Salz

## Cheesecake

1 – Den Rand einer Springform (Ø 24 cm) mit Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen. Springformboden mit Backpapier auslegen.

2 – Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und in eine Schüssel umfüllen.

3 – 200 g Nussstängeli in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

4 – Butter zugeben, **3 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen, **10 Sek./Stufe 4** mischen, in die vorbereitete Springform geben und gut andrücken. 120 g halbierte Nussstängeli dem Rand entlang hineinstecken, kühl stellen. Mixtopf kalt ausspülen.

5 – **Rühraufsatz einsetzen**, 200 g Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Rühraufsatz entfernen, Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und kühl stellen.

6 – 50 g Vollrahm und Gelatine in den Mixtopf geben und **3 Min./75 °C/Stufe 1** erhitzen.

7 – Joghurt zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

8 – Frischkäse, Puderzucker und Zitronenschale zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen und Schlagrahm sorgfältig unterheben. Masse in die Springform füllen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen. In dieser Zeit Zitronencreme herstellen.

## Zitronencreme

9 – Zitronensaft, Zucker, Ei, Maisstärke, Butter und Salz in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** mischen. Anschliessend **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen, in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 45 Minuten auskühlen lassen und beiseitestellen. Mixtopf kalt ausspülen.

10 – Cheesecake aus dem Kühlschrank nehmen, Formenrand sorgfältig entfernen. Cheesecake auf eine Tortenplatte ziehen, Backpapier entfernen. Zitronencreme **4 Sek./Stufe 4** glatt rühren und die Hälfte davon auf dem Cheesecake verteilen, Rest dazu servieren.

**Tipp:** Wird die Torte erst zu einem späteren Zeitpunkt serviert, Zitronencreme nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren.

**Stück (1/2):** 442 kcal (1829 kJ) = F 32 g, Kh 33 g, E 6 g



30 Min.



4 Std.  
45 Min.



einfach



12 Stück



442 kcal

Mit einem Glas lässt sich die Quetzlimasse sehr einfach bis an den Rand am Boden andrücken. Dann die Nussstängeli dicht aneinander rundum einstecken.





*In den USA ist Cheesecake so beliebt, dass er sogar einen eigenen Feiertag hat. Am 30. Juli ist National Cheesecake Day.*



# Zwetschgensorbet mit Mandelguetzli

## Sorbet

150 g Wasser  
120 g Zucker

1 Vanillestängel

450 g Zwetschgen oder  
Pflaumen, entsteint,  
geviertelt

## Guetzli

80 g Zucker  
50 g geschälte Mandeln  
30 g Haferflocken

1 EL Wasser  
6 Tropfen  
Bittermandelaroma,  
nach Belieben

## Sorbet

1 – Wasser und Zucker in den Mixtopf geben, **20 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

2 – Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit den Zwetschgen in den Mixtopf geben, **4 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen, dann **30 Sek./Stufe 4–7 schrittweise ansteigend** pürieren. Mit dem Spatel durch den Gareinsatz in eine weite gefrierfeste Form (25 × 20 × 7 cm) füllen, auskühlen lassen und zugedeckt mindestens 10 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen und trocknen.

## Guetzli

3 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4 – Zucker, Mandeln und Haferflocken in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** mahlen.

5 – Wasser und Bittermandelaroma zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Teig herausnehmen, zusammenfügen und in 16 gleich grosse Portionen teilen. Teigstücke mit den Fingern zu 3 mm dicken Ovalen drücken oder zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel auswallen und aufs vorbereitete Backblech legen.

6 – Guetzli 5 Minuten (180 °C) in der Mitte des Ofens hellbraun backen. Herausnehmen, Guetzli mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen lassen.

7 – Gefrorene Zwetschgenmasse in 8 Stücke schneiden. Die Hälfte der Masse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** cremig rühren. Sorbet in eine Schüssel umfüllen.

8 – Restliche gefrorene Zwetschgenmasse auch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** cremig rühren und in die Schüssel zum Sorbet geben. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gefrieren.

9 – Sorbet zu Kugeln formen, in Schälchen anrichten, mit den Guetzli verzieren und sofort servieren.

**Tipp:** Statt Mandeln Haselnüsse verwenden.

**Portion:** 348 kcal (1470 kJ) = F 7g, Kh 65g, E 4g



30 Min.



10 Std.  
45 Min.



einfach



4 Port.



348 kcal





# Aprikosenstrudel

50 g geschälte Mandeln

50 g Zucker

50 g Butter, in Stücken

180 g Mehl

50 g Maisstärke

80 g Sonnenblumenöl

1 Ei

60 g Wasser und etwas  
mehr zum Bestreichen

2 EL Zucker

¼ TL Salz

300 g kleine Aprikosen,  
halbiert, entsteint

1 EL Puderzucker zum  
Bestäuben

**1** – Mandeln und Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen.

**2** – Butter in den Mixtopf geben, **3 Min./60 °C/Stufe 1** schmelzen, umfüllen und beiseitestellen.

**3** – Mehl, Maisstärke, Sonnenblumenöl, Ei, Wasser, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./¼** zu einem weichen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

**4** – Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**5** – Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rechteckig möglichst dünn auswallen, auf ein Tuch legen, sehr dünn ausziehen (40 × 60 cm). Teig mit der Hälfte der beiseitegestellten Butter bestreichen, längs halbieren und quer dritteln, sodass 6 Quadrate entstehen. Die Hälfte des Mandelzuckers längs auf das untere Viertel der Teigstücke geben, dabei seitlich einen Rand von 3 cm frei lassen. Aprikosen auf den Mandelzucker legen und restlichen Mandelzucker darüberstreuen. Teigseiten einschlagen, Strudel locker aufrollen und mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Strudel mit restlicher Butter bestreichen.

**6** – Strudel 25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Strudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben, nach Belieben schräg halbieren, auf Tellern anrichten und warm servieren.

## Tipps

- Statt frische Aprikosen tiefgekühlte Aprikosen, aufgetaut, abgetropft, verwenden.
- Dazu passt Vanilleglace oder Schlagrahm.

**Stück:** 454 kcal (1894 kJ) = F 26 g, Kh 47 g, E 6 g



30 Min.



1 Std.  
30 Min.



mittel



6 Stück



454 kcal

*Die Füllung auf dem unteren Viertel des Teigs verteilen, die seitlichen Ränder einschlagen und den Strudel locker aufrollen.*





## Focaccia mit Oliven



<b>350 g Wasser</b>
<b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g), zerbröckelt
<b>350 g helles Dinkelmehl</b>
<b>250 Mehl</b>
<b>1½ TL Salz</b>
<b>3½ EL Olivenöl</b> und etwas mehr zum Einfetten
<b>3 EL Olivenöl</b>
<b>1 EL Wasser</b>
<b>½ TL Fleur de Sel</b>
<b>50 g grüne Oliven</b> , entsteint, halbiert
<b>50 g schwarze Oliven</b> , entsteint, halbiert
<b>70 g rote Zwiebeln</b> , in feinen Ringen

**1** – Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37 °C/ Stufe 2** erwärmen.

**2** – Dinkelmehl, Mehl, Salz und 3½ EL Olivenöl zugeben, **3 Min./ ¼** kneten, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

**3** – Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Öl einfetten.

**4** – Teig in 4 Portionen teilen. Teigstücke auf die vorbereiteten Backbleche legen, mit den Fingern von der Mitte her zu vier Rechtecken (15 × 30 cm) drücken. Zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.

**5** – 3 EL Olivenöl, 1 EL Wasser und Fleur de Sel in einer Schale mischen. Mit den Fingern mehrere Löcher in den Teig drücken, Öl-Wasser-Mischung darüberträufeln. Grüne Oliven, schwarze Oliven und Zwiebelringe darauf verteilen.

**6** – Focaccia pro Backblech 25 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, nach Belieben in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

**Tipp:** Mit Thymian garnieren.

**Stück:** 724 kcal (3024 kJ) = F 26 g, Kh 100 g, E 18 g

*Das Rezept für diese marinierten Oliven finden Sie auf Seite 73.*



# Ode an die Olive!

Oliven versetzen uns sofort in Ferienstimmung, und wir fühlen uns wie am Mittelmeer. Lassen Sie sich von unseren Rezepten entführen!

## Oliven-Crostini

### Oliven-Tapenade

**50 g** Parmesan, in Stücken  
(2 cm)

**100 g** Oliven, entsteint

**½ Bund** Petersilie (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

**2** Knoblauchzehen

**½–1** roter Peperoncino,  
längs halbiert,  
entkernt, in Stücken  
(2 cm)

**40 g** Olivenöl

### Oliven-Crostini

**300 g** Baguette oder  
Wurzelbrot,  
in 12 schräge Scheiben

### Oliven-Tapenade

**1** – Backofen auf 200 °C vor-  
heizen. Ein Backblech mit einem  
Backpapier belegen.

**2** – Parmesan in den Mix-  
topf geben und **7 Sek./Stufe 10**  
zerkleinern.

**3** – Oliven, Petersilie, Knob-  
lauchzehen, Peperoncino und  
Olivenöl zugeben und **6 Sek./  
Stufe 8** zerkleinern.

### Oliven-Crostini

**4** – Brotscheiben auf das vor-  
bereitete Backblech legen, mit  
Oliven-Tapenade bestreichen  
und 10 Minuten (200 °C) in der  
Mitte des Backofens backen.  
Oliven-Crostini sofort servieren.

**Stück:** 126 kcal (527kJ) =  
F 6g, Kh 14g, E 4g



10 Min.



25 Min.



einfach



12 Stück



126 kcal



vegi



# Lammnierstück mit Oliven und Spinathirse

## Olivenmasse

**3 Scheiben Toastbrot**  
(z. B. Mehrkorn;  
ca. 80 g), in Stücken  
(3 cm)

**80 g schwarze Oliven,**  
entsteint  
(z. B. Kalamata)

**50 g grüne Oliven,**  
entsteint

**20 g Mandeln**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Rosmarinnadeln**

**1 EL Thymianblättchen**

**50 g Butter**

## Spinathirse

**550 g Wasser**

**150 g Blattspinat**

**1 Knoblauchzehe**

**1 TL Salz**

**200 g Goldhirse**

**2 EL Olivenöl**

**2 Prisen Pfeffer**

## Lamm

**1 EL Olivenöl**

**4 Lammnierstücke**  
(je ca. 200 g)

**¼ TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

## Olivenmasse

**1** – Backofen auf 240 °C vor-  
heizen. Ein Backblech mit Back-  
papier belegen.

**2** – Toastbrot, Oliven, Mandeln,  
Knoblauchzehe, Rosmarin und  
Thymian in den Mixtopf geben  
und **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern.

**3** – Butter zugeben, **2 Min./100 °C/  
Stufe 1** dünsten. In eine Schüssel  
umfüllen und mit Frischhaltefolie  
zudecken. Mixtopf spülen.

## Spinathirse

**4** – Wasser, 100 g Blattspinat und  
Knoblauchzehe in den Mixtopf  
geben und **15 Sek./Stufe 10** zer-  
kleinern.

**5** – Salz zugeben, **5 Min./100 °C/  
Stufe 1** aufkochen.

**6** – Goldhirse zugeben, **10 Min./  
98 °C/☞/Stufe 1** köcheln  
und 5 Minuten ziehen lassen.

**7** – 50 g Blattspinat, Olivenöl  
und Pfeffer zugeben, mit dem  
Spatel daruntermischen.

## Lamm

**8** – Olivenöl in einer Bratpfanne  
heiss werden lassen. Lamm-  
nierstücke beidseitig je 3 Minuten  
anbraten, mit Salz und Pfeffer  
würzen. Olivenmasse darauf ver-  
teilen, gut andrücken, auf das  
vorbereitete Backblech legen.

**9** – Lammnierstücke 5 Minuten  
(240 °C) in der oberen Hälfte  
des Backofens überbacken. Her-  
ausnehmen, 5 Minuten ziehen  
lassen, mit der Spinathirse auf  
Tellern anrichten.

**Portion:** 729 kcal (3041 kJ) =  
F 36 g, Kh 45 g, E 53 g







*Wussten Sie, dass die Farbe einer Olive keine Frage der Sorte ist, sondern der Reife? Grüne Oliven werden noch unreif gepflückt, schwarze dagegen vollreif.*



# Spaghetti mit Oliven-Tapenade

## Tapenade

- 340 g schwarze Oliven,** entsteint (z. B. Kalamata)
- 2 Knoblauchzehen**
- 100 g Olivenöl**
- 50 g Kapern in Essigaufguss,** abgetropft
- 30 g Baumnusskerne**
- 2 EL Honig**
- 1 Bio-Zitrone,** nur abgeriebene Schale

## Spaghetti

- 60 g Pinienkerne**
- 1 Bund Basilikum** (ca. 20 g), 4 Basilikumspitzen beiseitegelegt, restliche Blätter abgezupft
- 1200 g Wasser**
- 1½ TL Salz**
- 500 g Spaghetti**

## Tapenade

**1** – Oliven, Knoblauchzehen, Olivenöl, Kapern, Baumnusskerne, Honig und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Spaghetti

**2** – Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten goldbraun rösten. Geröstete Pinienkerne in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** – Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**4** – Wasser in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen.

**5** – Salz und Spaghetti durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und ohne Messbecher **Zeit gemäss Packungsangabe/100 °C/↻/Stufe 1** garen. 150 ml Garwasser beiseitestellen,

Spaghetti zum Abtropfen in den Varoma-Behälter abgiessen. Spaghetti in eine Schüssel geben, zugedeckt beiseitestellen.

**6** – Beiseitegestelltes Garwasser zurück in den Mixtopf geben. Tapenade zugeben, **2 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen, zu den Spaghetti in die Schüssel geben, zerkleinertes Basilikum ebenfalls zugeben, mischen. Pasta auf Tellern anrichten, zerkleinerte Pinienkerne darüberstreuen, mit beiseitegelegten Basilikumspitzen garnieren.

## Tipps

- Schäumt beim Nudelkochen Wasser in den Mixtopfdeckel hoch, 1 TL Öl oder Butter zugeben, um die Schaumbildung zu reduzieren.
- Die Tapenade kann auch ohne Pasta, zum Beispiel als Brot-aufstrich, gegessen werden.

**Portion:** 1044 kcal (4336 kJ) = F 59 g, Kh 100 g, E 23 g



*Entsteinen Sie Oliven mit einer Metalltülle! Passenden Durchmesser wählen. Tülle in die Olive stecken und herausziehen. Der Stein kommt gleich mit!*

Oh, Olive!



# Pastrami-Avocado-Sandwich

## Brot

- 120 g **Leinsamen**
- 90 g **Kernen-Mix**
- 250 g **Magerquark**
- 3 **Eier**
- 3 EL **Olivenöl**
- 2 TL **Backpulver**
- ½ TL **Salz**

## Guacamole

- ½ Bund **Koriander**
- 1 **roter Chili**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 **Avocado**, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm, ergibt ca. 150 g)
- 1 **Limette**, heiss abgespült, trocken getupft, ½ abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- ¼ TL **Salz**
- 1 EL **Olivenöl**

## Belegen

- 200 g **Pastrami in Tranchen** (siehe Hinweis)
- 50 g **Jungsalat**
- 100 g **Gurke**, halbiert, in feinen Scheiben

## Brot

1 – Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine Cakeform (20 cm) mit Backpapier auslegen.

2 – Leinsamen in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** mahlen.

3 – 80 g Kernen-Mix, Magerquark, Eier, Olivenöl, Backpulver und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in die vorbereitete Cakeform füllen und 10 g Kernen-Mix darüberstreuen. Mixtopf spülen und trocknen.

4 – Brot 70 Minuten (170 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Brot herausnehmen, in der Backform auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen (1 Stunde).

## Guacamole

5 – Koriander, Chili und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

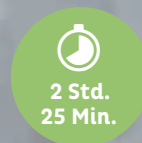
6 – Avocado, Limettenschale, Limettensaft, Salz und Olivenöl zugeben und **6 Sek./Stufe 5** verrühren.

## Belegen

7 – Brot in 12 Scheiben schneiden. 6 Brotscheiben mit der Guacamole bestreichen, mit Pastrami, Jungsalat und Gurke belegen, restliche Brotscheiben darauflegen. Sandwiches nach Belieben halbieren, auf Tellern anrichten und servieren.

**Hinweis:** Pastrami ist gewürztes und geräuchertes Rindfleisch, das, in Tranchen geschnitten, in der Charcuterie-Abteilung in grösseren Lebensmittelläden erhältlich ist. Ersatz: 200 g Roastbeef in Tranchen.

**Portion:** 588 kcal (2443 kJ) = F 43 g, Kh 9 g, E 36 g



# Gut für die Linie

Richtig gut essen und gleichzeitig auf die Linie achten? Nichts leichter als das – unsere Rezepte helfen Ihnen dabei!

★  
Low  
Carb  
★



## Gefüllte Peperoni

**80 g Parmesan**

**1 Bund Petersilie**  
(ca. 20 g), Blätter  
abgezupft

**3 Zweiglein Thymian,**  
Blättchen abgezupft

**80 g Zwiebeln,** halbiert

**1 Knoblauchzehe**

**200 g Zucchini,** in Stücken  
(3 cm)

**1 EL Olivenöl**

**120 g Quinoa**

**4 Prisen Pfeffer**

**400 g Wasser**

**1 Hühnerbouillon-**  
**würfel** (für 0,5 l)

**4 Peperoni** (je 200 g),  
Deckel mit Stiel  
abgeschnitten,  
entkernt

**½ TL Salz**

**300 g Poulethackfleisch**

**1** – Parmesan, Petersilie und Thymian in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** – Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** – Olivenöl zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dämpfen.

**4** – Quinoa und 2 Prisen Pfeffer zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**5** – Wasser und Hühnerbouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Peperoni mit den Deckeln hineinlegen, Inneres der Peperoni mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Varoma auf den verkehrt herum gestellten Varoma-Deckel stellen.

**6** – Poulethackfleisch zur Quinoa in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben, Varoma wieder aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf den verkehrt herum gestellten Varoma-Deckel stellen.

**7** –  $\frac{3}{4}$  des geriebenen Kräuterparmesans in den Mixtopf zur Hackfleischmasse geben und mit dem Spatel mischen. Peperoni auf Tellern anrichten,  $\frac{1}{2}$  der Hackfleischmasse darin verteilen, Rest dazu servieren. Restlichen Kräuterparmesan über die Peperoni streuen. Peperonideckel daraufsetzen.

**Portion:** 367 kcal (1540 kJ) =  
F 11g, Kh 30g, E 33g



15 Min.



45 Min.



einfach



4 Port.



367 kcal





## Pancakes mit Pfirsich-Smoothie

### Pancakes

80 g Mandeln

2 frische Eier

1 reife Banane,  
in Stücken (2 cm,  
ergibt ca. 100 g)

½ TL Backpulver

1 Msp. Zimt

1 Prise Salz

1 EL Olivenöl

### Smoothie

10 Eiswürfel

500 g Pfirsiche, entsteint,  
in Stücken (2 cm)

1 reife Banane,  
in Stücken (2 cm,  
ergibt ca. 100 g)

180 g Joghurt nature

200 g Milch-Drink

½ EL flüssiger Honig

### Pancakes

1 – Mandeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** mahlen.

2 – Eier, Banane, Backpulver, Zimt und Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

3 – ½ EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Die Hälfte der Mandel-Bananen-Masse in 4 Portionen (Ø je 7 cm) in die Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Pancakes wenden und 3 Minuten fertig braten. Pancakes auf einen Teller geben. ½ EL Olivenöl in dieselbe Bratpfanne geben, restliche Mandel-Bananen-Masse in 4 Portionen (Ø je 7 cm) in die Pfanne geben und gleich braten. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Smoothie zubereiten.

### Smoothie

4 – Eiswürfel, Pfirsiche, Banane, Joghurt, Milch-Drink und Honig in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 8** pürieren. Pfirsich-Smoothie in Gläser (je 250 ml, Glasöffnung Ø 5–6 cm) giessen, Pancakes darauflegen und servieren.

**Portion:** 348 kcal (1421 kJ) =  
F 19 g, Kh 30 g, E 12 g



*Ein ideales,  
schlankes Frühstück!*





# Ein Gläschen in Ehren...

... kann niemand verwehren. Schon gar nicht, wenn Sie mit solchen Köstlichkeiten gefüllt sind!

Mit diesen kleinen Präsenten sind Sie überall ein gern gesehener Gast.



## Dukkah

4 Kardamomkapseln

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Fenchelsamen

2 TL Kümmelsamen

2 TL Koriandersamen

1½ TL Rohrzucker

¾ TL Meersalz

½ TL schwarze Pfefferkörner

50 g Haselnüsse

40 g Mandeln

30 g ungesalzene geschälte Pistazien

2 EL schwarzer Sesam

2 EL weisser Sesam

1 – Kardamomkapseln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

2 – Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Kümmel, Koriandersamen, Rohrzucker, Meersalz und Pfefferkörner zugeben und **20 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

3 – Haselnüsse, Mandeln, Pistazien und Sesam zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in 4 Einmachgläser (je 100 ml) füllen und gut verschliessen. Dukkah zum Würzen von Lammfleisch oder Poulet verwenden.



5 Min.



5 Min.



einfach



4 Gläser

## Sweet Chili Sauce



5 Min.



15 Min.



einfach



3 Flaschen



305 kcal

4 rote Peperoncini, längs halbiert, entkernt

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer

2 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (2 cm)

200 g Zucker

400 g Wasser und 2 EL Wasser

2 EL Limettensaft

1 EL Weissweinessig

2 EL Maisstärke

1 – Peperoncini, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Zucker, 400 g Wasser, Limettensaft und Weissweinessig zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

3 – Maisstärke mit 2 EL Wasser anrühren. Sauce **3 Min./100 °C/Stufe 2** kochen, dabei rasch die angerührte Maisstärke durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Mixmesser giessen. Sweet Chili Sauce siedend heiss in 3 saubere Einmachflaschen oder -gläser (je 200 ml) füllen und sofort gut verschliessen. Chilisauce auskühlen lassen, und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Sauce vor dem Servieren schütteln und zu grilliertem Fisch, Chicken Nuggets oder Frühlingsrollen servieren.

Flasche: 305 kcal (1295 kJ) = F 0 g, Kh 75 g, E 0 g



# Bacon Jam mit Heidelbeeren

- 450 g Bratspeck in Tranchen

---

- 50 g rote Zwiebeln, halbiert
- 2 Knoblauchzehen

---

- 125 g Heidelbeeren
- 80 g Rohrzucker
- 50 g Ahornsirup
- 40 g Apfelessig
- 1 TL geräucherter Paprika oder 1 TL Paprikapulver edelsüss
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- ½ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL Zimtpulver
- ¼ TL Salz


**1** – Speck portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf einem Haushaltspapier abtropfen.

**2** – Rote Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** – Gebratenen Speck zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

**4** – Heidelbeeren, Rohrzucker, Ahornsirup, Apfelessig, geräucherten Paprika, Muskat, Cayennepfeffer, Zimt und Salz zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Masse **5 Sek./Stufe 1-5 schrittweise ansteigend** zerkleinern und nochmals **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Bacon Jam siedend heiss bis knapp unter den Rand in 2 saubere, heiss ausgespülte Einmachgläser (je 200 ml) füllen, sofort gut verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, anschliessend auf isolierender Unterlage auskühlen lassen. Bacon Jam als Sauce zu Burger oder Sandwich servieren.

Glas: 1127 kcal (4729 kJ) = F 88 g, Kh 66 g, E 32 g

-  45 Min.
-  1 Std. 45 Min.
-  einfach
-  2 Gläser
-  1127 kcal



# Schieben Sie den Riegel vor

Niemand wird es Ihnen übel nehmen, wenn Sie diese Riegel vorschieben. Sie sind ein idealer Powersnack für zwischendurch und schmecken einfach lecker!



Riegel gut verschlossen in  
einer Blechdose aufbewahren.  
Haltbarkeit: ca. 10 Tage.

## Beerenriegel

Für die 2 Riegelformen «vital»

50 g Rohzucker

140 g geschälte Mandeln

60 g Cashew-Nüsse

60 g getrocknete  
Cranberrys

50 g Butter, in Stücken

60 g Himbeerkonfitüre

100 g Cornflakes  
(ungezuckert)

1 – Backofen auf 160 °C vor-  
heizen.

2 – Rohzucker in den Mixtopf  
geben und **20 Sek./Stufe 10** pul-  
verisieren.

3 – Mandeln, Cashew-Nüsse  
und Cranberrys zugeben, **5 Sek./  
Stufe 6** zerkleinern.

4 – Butter, Himbeerkonfitüre  
und Cornflakes zugeben, **3 Min./  
100 °C/Stufe 3** erwärmen,  
in den Vertiefungen der Riegel-  
formen verteilen, mit einem  
nassen Löffelrücken andrücken.

5 – Riegel 25 Minuten (160 °C)  
in der Mitte des Backofens ba-  
cken. Riegel herausnehmen  
und in der Form auf einem Gitter  
auskühlen lassen. Riegel sorg-  
fältig aus den Formen drücken.

**Stück:** 153 kcal (639 kJ) =  
F 9 g, Kh 14 g, E 3 g



15 Min.



1 Std.



einfach



16 Stück



153 kcal





## Fischknusperli mit Tartarsauce

### Tartarsauce

½ Bund Petersilie (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

60 g Essiggurken,  
in Stücken (3 cm)

30 g Zwiebeln, halbiert  
1 hart gekochtes Ei

1 EL Kapern in  
Essigaufguss,  
abgetropft

250 g Sonnenblumenöl

1 frisches Ei

1 TL Zitronensaft

2 TL Senf

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

### Fischknusperli

200 g helles Bier oder 200 g  
Mineralwasser,  
kohlenstoffhaltig

150 g Mehl

1¼ TL Salz

½ TL Backpulver

2 Prisen Pfeffer

Öl zum Frittieren  
(ca. 1 l)

500 g Eglifilets ohne Haut,  
je nach Grösse längs  
halbiert

1 Zitrone, in Schnitzen

### Tartarsauce

1 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Essiggurken, Zwiebeln, hart gekochtes Ei und Kapern zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

3 – Einen Messkrug auf den Mixtopf stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

4 – Ei, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Min./Stufe 4** emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Essiggurkenmischung in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** mischen und umfüllen. Mixtopf spülen.

### Fischknusperli

6 – Bier, Mehl, Salz, Backpulver und Pfeffer in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** mischen, mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Teig nochmals **15 Sek./Stufe 6** mischen und in eine Schüssel umfüllen.

8 – Öl in einem unbeschichteten Bratpfanne oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Eglifilets portionenweise durch den Teig ziehen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Im Backofen warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit der Teig knusprig bleibt.

9 – Eglifilets mit der Tartarsauce und den Zitronenschnitzen auf Tellern anrichten.

Portion: 1137 kcal (4710 kJ) = F 97g, Kh 31g, E 31g



40 Min.



50 Min.



mittel



4 Port.



1137 kcal



Geben Sie etwas Teig ins heisse Öl. Wenn er sofort brutzelt, ist das Öl genügend heiss. Einfacher gehts natürlich mit einem Frittierthermometer.



Ziehen Sie den Fisch mit einer Gabel durch den Ausbackteig und lassen Sie diesen etwas abtropfen. Dann können Sie den Fisch portionenweise frittieren..

## Ceruelats schälen

Ceruelats, leicht geschält, Mit diesem Trick lassen sich Ceruelats für einen Wurstsalat blitzschnell und einfach schälen: Ceruelat von der Krümmung her längs halbieren, jedoch nicht ganz durchschneiden. Seiten auseinanderklappen, Wurst aus der Haut lösen.



## S'mores – süßes Sandwich vom Grill

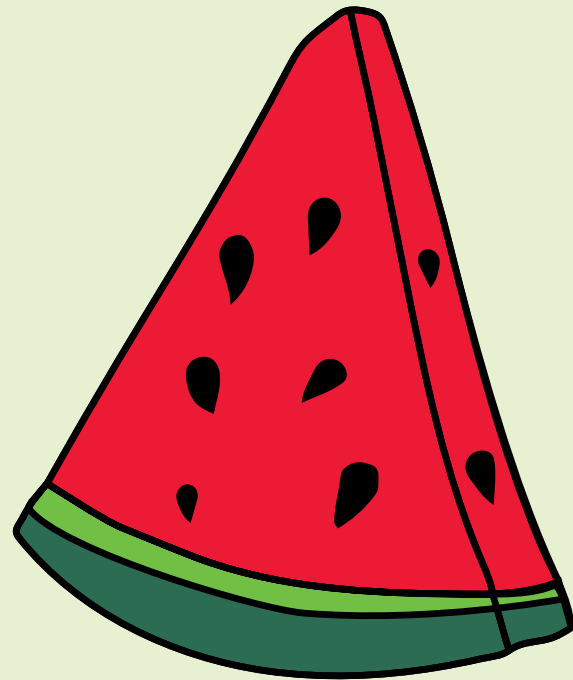
In den USA sind sie ein beliebtes Grill-Dessert: S'mores. Der Name ist eine Verschmelzung von «some more», was so viel heisst wie «noch mehr». Und von S'mores kann man tatsächlich fast nicht genug kriegen. Probieren Sie es aus – so einfach gehts: Marshmallows an Spiesse stecken, kurz über die Glut halten, bis sie leicht gebräunt sind. Ein Stück Milkschokolade auf ein Butterguetzli legen (traditionell werden Graham-Crackers verwendet, diese sind aber nicht so einfach erhältlich), das grillierte Marshmallow darauflegen, mit einem zweiten Butterguetzli bedecken. Das warme Marshmallow verschmilzt mit der Schokolade zu einer süssen Masse – bitte noch mehr!



## Saison-Liebling: Wassermelone

Wassermelonen sind im Sommer sehr beliebt und bestechen vor allem mit ihrem hohen Wassergehalt von über 90 Prozent. An heissen Tagen sind sie ausgezeichnete Durstlöscher, dabei schlägt eine grosse Portion (ca. 250 g) mit nicht einmal 100 Kalorien zu Buche. Und ganz nebenbei bieten Wassermelonen auch Vitamin C sowie den roten Farbstoff Lycopin, der zu den Antioxidantien zählt und dem Körper helfen kann, die Zellen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Die grossen Sommerfrüchte sind also ein geradezu idealer Snack für heisse Tage!

Wussten Sie eigentlich, wie man eine reife Wassermelone erkennt? Wenn man mit dem Finger darauf klopft, klingt sie hohl und vibriert leicht; man sagt dann, dass die Melone «singt».



## Ice Tea Sirup

**4 Bio-Zitronen**, davon 1 Zitrone nur Saft, Rest in Scheiben (1 cm), **500 g Rohzucker** und **700 g Wasser** in den Mixtopf geben und **15 Min./100°C/☞/Stufe 1** kochen. **4 Schwarzteebeutel** und **1 Bund Pfefferminze** (ca. 20 g) zugeben, mit dem Spatel nach unten schieben, **5 Min./100°C/☞/Stufe 1** fertig kochen und durch ein Sieb giessen. Sirup siedend heiss mit dem Trichter in 2 saubere, heiss ausgespülte Einmachflaschen (je 500 ml) bis knapp unter den Rand füllen, sofort verschliessen und auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, Sirup im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.





## Tabletts sicher tragen

Haben Sie auch immer Mühe, ein Tablett mit Gläsern herumzutragen, ohne etwas zu verschütten? Wir verraten Ihnen einen genialen Trick: Schauen Sie beim Gehen einfach selbstbewusst geradeaus. Wenn Sie auf Ihre Hände oder aufs Tablett blicken, versucht Ihr Gleichgewichtssinn ständig, die Neigung des Kopfes durch eine Gegenbewegung auszugleichen, dadurch fangen Sie an, zu wackeln, und werden immer unsicherer. Also, immer schön nach vorne blicken!



## Auftauen im Eiltempo

Oh je, Sie haben vergessen, das Fleisch frühzeitig aus dem Tiefkühler zu nehmen, und jetzt ist es immer noch steinhart gefroren? Dann helfen Sie dem Fleisch beim Auftauen ein bisschen nach! Doch, so nahe liegend es auch erscheinen mag, nehmen Sie dafür kein warmes oder gar heisses Wasser! Am schonendsten taut das verpackte Fleisch in einem Becken mit kaltem Wasser auf.



## Marinierte Oliven

½ **Bund Thymian** (ca. 10 g), Blättchen abgezupft, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Von **2 Limetten**, heiss abgespült, trocken getupft, und **1 Bio-Zitrone** Schale abreiben, mit **100 g Olivenöl** und **1 EL Honig** zugeben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren, in eine Schüssel umfüllen. **160 g grüne und 160 g schwarze Oliven** zugeben, mischen, gedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Tage marinieren, dabei von Zeit zu Zeit mischen. Oliven mit Zahnstochern zum Apéro servieren.



## PET-Lichter

Bevor sie in die Sammlung kommen, erfreuen uns diese PET-Flaschen noch ein paar Sommerabende als originelle Lichter. Den oberen Teil der Flaschen im geraden Stück abschneiden, Deckel festschrauben. Mit einer Ahle zwei gegenüberliegende Löcher einstechen, Geschenkbander daran befestigen, oben verknoten. Je 2 bis 3 Tropfen Lebensmittelfarbe in die Flaschen geben und bis über die schmale Stelle mit Wasser füllen, Schwimmkerzen oder Rechaudkerzen im Alubecher hineingeben, Flaschen aufhängen. Brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen!



## Zucchetti-Relish

**150 g Zwiebeln**, halbiert, **2 Knoblauchzehen** und **850 g Zucchetti**, in Stücken (3 cm), in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **150 g Aprikosenkonfitüre**, **150 g Apfelessig**, **1 EL Curry**, gemahlen, **2 EL Olivenöl** und **2½ TL Salz** zugeben, Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **27 Min./100 °C/↻/Stufe 4** kochen. Relish siedend heiss in 5 saubere, heiss ausgespülte Einmachläser (je 200 ml) füllen und sofort gut verschliessen. Gläser mit Schraubverschluss kurz auf den Kopf stellen und auf gut isolierender Unterlage auskühlen lassen. Relish im Kühlschrank aufbewahren und zu grilliertem Fleisch servieren. Relish in geöffnetem Glas rasch konsumieren.



# Grüner Weisswein-Slush

Für 4 Gläser von je 250 ml

**350 g Gurken**, geschält,  
in Stücken (3 cm)

**120 g Zucker**

**1 Bund Pfefferminze**,  
4 Zweiglein für die  
Verzierung beiseite  
gelegt, vom Rest  
Blätter abgezupft

**3 Limetten**, heiss  
abgespült, trocken  
getupft, abgeriebene  
Schale und Saft

**450 g trockener Weisswein**

**1** – Gurken, Zucker, Pfefferminzblätter, Limettenschale und Limettensaft in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 7** pürieren. Masse in eine weite gefrierfeste Form (25 × 20 × 7 cm) füllen, mindestens 4 Stunden gefrieren.

**2** – Gefrorene Gurkenmasse in Würfel (4 cm) schneiden, mit dem Weisswein in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 5** pürieren. Weisswein-Slush in 4 Gläser (je 250 ml) füllen, mit Pfefferminze verzieren und sofort servieren.

**Glas:** 219 kcal (925 kJ) =  
F 0g, Kh 36g, E 1g



10 Min.



4 Std.  
10 Min.



einfach



4 Gläser



219 kcal



## Vorschau



**Herzlich eingeladen**  
Geniessen im Herbst



### Gratins

Köstliches mit Kruste



### Knacknüsse

Süßes mit Nüssen



**Schwiizer Chuchi**  
Riz Casimir



### Kürbis total

Orange – unsere neue Lieblingsfarbe

★  
Das nächste  
Heft erscheint am  
**2. September**  
**2019!**  
★

**Betty Bossi**



*Sichern Sie sich schon heute die nächste Nummer von «Betty Bossi mix»*

**Jahres-Abo**

4 saisonale Ausgaben für nur CHF

**Jetzt bestellen:**

[www.bettybossi.ch/mix-abo](http://www.bettybossi.ch/mix-abo)

**39.90**



# thermomix

Überraschend  
vielseitig.  
Einfach. Selbst. Gemacht.

Mit Cookidoo® haben Sie über 40000 Rezepte stets zur Hand! Das Rezept-Portal Cookidoo® ist ein digitaler Begleiter, der Ihnen mit seinen Kochideen das Leben enorm erleichtert. Mühelos können Sie Ihre Lieblingsrezepte verwalten und ordnen. Praktisch und einfach verhilft Ihnen Cookidoo® zum gesunden und frischen Lieblingsgericht.



Alle Rezepte immer  
dabei mit der  
Cookidoo® App für iOS  
und Android.

Jetzt entdecken — [www.cookidoo.ch](http://www.cookidoo.ch)

VORWERK



Vorwerk Schweiz AG  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon  
Tel. +41 41 422 10 08  
[www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)